Mahan Hrudayoni Shravankala (Gujarati Edition)

Shah, Sanjiv

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

મહાન હૃદયોની

શ્રવણકળા





સંજીવ શાહ

“ મને સમસ્યાઓના ઉકેલની નહીં,
મિત્રતાની તલાશ છે…

જેવું હું તમને કશું કહેવાનું શરૂ કરું છું
- ખાસ કરીને મારી સમસ્યાઓના વિષયે -
કે તમે તરત જ મને
મારી સમસ્યાઓના ઉકેલ સૂચવવા માંડો છો.
તમને કદાચ એમ લાગતું હશે
કે તમને કશુંક કહેવા પાછળ
મારી ઇચ્છા પણ ઉકેલો મેળવવાની જ હશે.

તમને કદાચ આશ્ચર્ય થશે,
પણ મને સાંભળવા અને સમજવાની જગ્યાએ
જ્યારે તમે મને ફટાફટ સલાહો આપવા માંડો છો,
ત્યારે તમે મને મદદ કરી રહ્યા હોતા નથી
- ભલે તમને આ બાબત ખૂબ વિચિત્ર લાગે,
પણ તે સત્ય છે.

”

“

મને માત્ર સાંભળો, મને અસહાય ન સમજો...

તમે જ્યારે મારા માટે એવું કશું કરવા માગો છો,
જે હું મારી જાતે કરી શકું છું,
અથવા જે મારે જાતે જ કરવું જોઈએ
ત્યારે ખરેખર તમે મને નુકસાન કરતા હો છો.
તેમ કરીને તમે મારો આત્મવિશ્વાસ વધારતા નથી
- ઉપરથી મારી અસલામતીની લાગણીમાં વધારો કરો છો.

અને ખરેખર હું મારી જાતે ઘણું કરી શકું છું.
તમને ભલે મારામાં અસહાયપણું દેખાતું હોય,
પણ હું ખરેખર અસહાય નથી.
મને કદાચ ક્ષણિક નાહિંમત કે ખચકાવાપણું લાગ્યું હશે,
પણ હું અસહાય તો નથી જ.

”

“

તમે માત્ર સાંભળવાનું કર્મ કરી શકશો?

તમે મને સાંભળી શકશો?

કશું જ બોલ્યા વિના,
કશું જ કર્યા વિના,
કોઈ સલાહ-સૂચનો આપ્યાં વિના,
કોઈ ઉપદેશ આપ્યા વિના,
કોઈ પણ જાતની અધીરાઈ વિના
હું જે કહેવા માગું છું,
મારી જે લાગણી છે,
તેને તમે ફક્ત સાંભળીને
તમે મને સમજવા પ્રયત્ન કરશો?

જો તમે ખરેખર મને પ્રેમ કરતા હો,
તો મારું આટલું જ તમારી પાસે માગવું છે.

”

> > > > > >

શ્રવણકળા શીખવા માટેનું મૂળભૂત ચાલકબળ
આપણાં હૃદયોમાંનો પ્રેમ છે.
શ્રવણકર્મ તે સાચા અર્થમાં સ્નેહકર્મ છે.
તે આપણા મનના પ્રમાદ વિરુદ્ધ પુરુષાર્થ કરીને જ
આપણે કરી શકીએ છીએ,
અને તેથી જ આ
શ્રવણકર્મ, ધ્યાનકર્મ એ પ્રેમનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

< < < < < <

મહાન
હૃદયોની

શ્રવણકળા

સહસર્જક મિત્રો
લેખન : સંજીવ શાહ
આવરણ : જૉલી માદ્રા
ટાઈપસેટિંગ/મુદ્રણ :
ક્ષમા કટારિયા, અલ્કેશ રાવલ
અન્ય સહાય : પલ્લવી રાઉલજી

અર્પણ

આપણાં સૌનાં હૃદયમાં છુપાયેલા
એકમેક પ્રત્યેના પ્રેમને
તથા તે પ્રેમ - પ્રેરિત
આપણી વર્તણૂકમાં આવી શકતી પરિપક્વતાને...

< > < > < >

લેખકની પ્રસ્તાવના

સાંભળીને સમજવા મથે તે જ સાચો સ્નેહ

સાંભળતાં શીખવાની વાત પ્રથમ દૃષ્ટિએ તો મોટા ભાગનાને હાસ્યાસ્પદ કે કૌતુકાસ્પદ લાગે તેમ બને. તો પછી સાંભળતાં શીખવનારે તો પાગલ ગણાવાની તૈયારી સાથે જ તેમ કરવાનું બીડું ઝડપવું રહ્યું.

આજનો આપણો સમાજ 'બોલકો સમાજ' છે.
જો ફક્ત બોલવાથી જ કામ પતી જતું હોત,
વાતચીત કે સંવાદના હેતુઓ સિદ્ધ થઈ શકતા હોત,
અંગત કે વ્યાવસાયિક સંબંધોમાં
સફળતા મળી જતી હોત, તો તો સમાજમાં
સંબંધોને લઈને આટલી બધી પીડા,
આટલો અસંતોષ વ્યાપક હોત ખરો?

આમ તો આ સામાન્ય બુદ્ધિથી તરત જ સમજાય તેવી બાબત છે કે કોઈ પણ સંવાદ માટે જેટલું 'બોલવું' અગત્યનું છે, બરાબર તેટલું જ 'સાંભળવું' પણ અગત્યનું હોવું જ જોઈએ. નહીં તો આપણે બહેરા મનુષ્યો સામે ખૂબ છટાપૂર્વક ઘણું બધું બોલીને તેમને બધું જ સમજાવી શકતા હોત. પણ તેવું થઈ શકતું નથી.

જેમ એન્ટિના બરાબર ન હોય તો પ્રસારણ ગમે તેટલું સારું હોય છતાં ટેલિવિઝન પર દૃશ્ય બરાબર દેખાઈ શકતું નથી, તેમ જ વક્તવ્ય ગમે તેટલું છટાદાર હોય પરંતુ જો સાંભળનાર (શ્રોતા) પોતાનું શ્રવણકર્મ ન કરે તો તે વાતચીત, તે વક્તવ્ય નિષ્ફળ જ રહેવાના.

તો પછી આપણે સાંભળતા કેમ નથી?
અથવા આપણા બોલવા પ્રત્યે
સાંભળનાર ઉત્સુક છે કે નહીં
તે જાણ્યા વિના આપણે બોલ્યા કેમ કરીએ છીએ?

આ પ્રશ્નો જેમનાં હૃદયમાં જિજ્ઞાસા જગાડે છે, તેમને આ ચિંતનપુસ્તિકા મદદરૂપ થશે તેવી હું આશા રાખું છું.

મારા એક દાયકાના જાહેર જીવનના અનુભવના અંતે
હું એવા તારણ પર આવ્યો છું કે
આજે સમાજને એવા સાચા મિત્રો ,
સાચા સંબંધો, સાચા શિક્ષકો
અને સાચા કેળવણીકારો ની તાતી જરૂર છે,
જેઓ સામેવાળી વ્યક્તિને સાચી રીતે સાંભળી શકે.

જો માબાપ સંતાનને સાંભળે,
જો શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને સાંભળે,

જો પતિ પત્નીને અને પત્ની પતિને સાંભળે,
જો દુકાનદાર ગ્રાહકને સાંભળે,
જો નેતા પ્રજાને ને પ્રજા નેતાને સાંભળે,
જો એક મિત્ર બીજા મિત્રને સાંભળે,
તો આપણો બોલકો સમાજ સાંભળતો પણ થાય -
અને તો જ સમાજમાં સાચા સુખ અને શાંતિ,
સુમેળ અને સંવાદિતાની સ્થાપના થઈ શકે.

આ શ્રવણ-સંદેશનો પ્રયોગ આપણે આપણા અંગત જીવનમાં સફળતાપૂર્વક કરીએ, તો જ આપણને સાંભળવાની મહત્તા સમજાય અને સાચો સ્નેહ શું છે તેની સ્વાનુભૂતિ થાય.

એક વખત આપણને આ અનુભૂતિ થાય,
પછી તે જીવનમાં આપણને માર્ગદર્શન આપ્યા કરે છે
તેવો મારો સ્વાનુભવ છે.
એટલું જ નહીં, પરંતુ જો હંમેશાં પ્રથમ
સાંભળીને સમજવા મથવાને આપણે
આપણી જીવનશૈલી જ બનાવી દઈએ
તો આપણું જીવન
સફળતા અને સાર્થકતાનો પર્યાય બની રહે.
આપણી આવી જીવનશૈલી તથા આપણું આવું જીવન
સ્વાભાવિક રીતે અનેકને પ્રેરણાદાયી હોવાથી
આપણે અન્યોના જીવનમાં પણ પરિવર્તન પ્રેરી શકીએ.

આ સઘળાની શરૂઆત આપણા હૃદયમાં જ છુપાયેલી છે,
તેટલો આ ચિંતનપુસ્તિકાનો સંદેશ છે.

~ સંજીવ શાહ
E-mail : sanjiv@oasismovement.in



> > > > > >

માનવીય સંબંધોમાં સૌથી અગત્યનો સિદ્ધાન્ત એ છે કે
પહેલાં સમજ્યા પછી જ
સમજાવવા મથો.

< < < < < <

પુસ્તક અનુક્રમ

* સાંભળીને સમજવા મથે તે જ સાચો સ્નેહ
(લેખકની પ્રસ્તાવના)

1. સંબંધ સાફલ્ય
(સાંભળતાં શીખવાની જરૂર શા માટે?)
2. ઢાઈ અચ્છર પ્રેમ કા, જો સુને સો પઢૈ
('સાંભળતાં શીખવું' એટલે શું?)
3. સ્નેહધર્મ અને સંવાદકળાનું શ્રવણજ્ઞાન
(સાંભળતાં શીખવું કઈ રીતે?)
4. દિલોને જીતવાની કળા
(સર્વોચ્ચ પ્રકારની શ્રવણ પદ્ધતિઓ)
5. શ્રવણકર્મનાં મહાન પરિણામો
(સાંભળતાં શીખવાથી જીવનમાં શું પરિણામો આવે છે?)
6. શ્રવણ અને અધ્યાત્મવિજ્ઞાન
(શ્રવણકળાનો વિશ્વના ધર્મો અને અધ્યાત્મ સાથે શું સંબંધ છે?)

* પરિશિષ્ટ : શ્રવણશિક્ષણ માટે મદદરૂપ કેટલીક કવાયતો

1.

સંબંધ સાફલ્ય

સાંભળતાં શીખવાની જરૂર શા માટે?

મારા સંબંધોથી મને સંતોષ છે ખરો?
પછી તે વ્યાવસાયિક સંબંધો હોય કે અંગત સંબંધો.

આપણા સંબંધોમાં સામેવાળી વ્યક્તિને
હંમેશાં કે મોટા ભાગે એવો સંતોષ હોય છે ખરો કે
આપણે તેમને સમજીએ છીએ?

ઉપચાર પહેલાં નિદાન

ધારો કે તમને કેટલાક દિવસોથી આંખોથી જોવામાં તકલીફ પડી રહી છે અને તેથી તમે કોઈ ચશ્માંવાળાની દુકાને જવાનું નક્કી કરો છો. ત્યાં જઈ તમારી તકલીફનું વર્ણન કરો છો. તમારી તકલીફ થોડીવાર સાંભળી પેલી વ્યક્તિ પોતાનાં ચશ્માં કાઢી તમારા હાથમાં મૂકી દે છે.

"આ પહેરી લો," તે કહે છે, "હું આ ચશ્માં છેલ્લાં દસ વર્ષોથી પહેરું છું અને તેણે ખરેખર મને ખૂબ મદદ કરી છે. મારી પાસે ઘરે એક વધારાનાં ચશ્માં પડ્યાં છે. હું તેનો ઉપયોગ કરીશ. તમે આ રાખી લો."

તમે તેણે આપેલાં ચશ્માં પહેરી લો છો, પણ તેનાથી તો તમારી તકલીફ ઉપરથી વધી જાય છે.

"અરે, આ તો ભયંકર છે!" તમે બોલી ઊઠો છો, "હવે તો મને કશું જ દેખાતું નથી!"

"અરે, શું તકલીફ થઈ?" તે પૂછે છે, "એનાથી મને તો બરાબર દેખાય છે. જરાક વધારે પ્રયત્ન કરો ને!"

"હું પ્રયત્ન કરું જ છું," તમે ફરી કહો છો, "પણ બધું જ ધૂંધળું દેખાય છે."

"અરે! તમને શું સમસ્યા છે? હકારાત્મક રીતે વિચારો, અને પ્રયત્ન કરો ને!"

"ભાઈ, મને કશું જ દેખાતુ નથી."

"લોકોને કશી પડી જ નથી!" તે બબડે છે, "હું તમને આટલી મદદ કરવા માગું છું, અને તમે...." કહી તેનાં ચશ્માં તે પાછાં લઈ લે છે.

આ ચશ્માંવાળા પાસે તમે ફરી મદદ માટે જાઓ તેવી કોઈ શક્યતાઓ ખરી? નહીં જ ને?

જે તમારું સાચું નિદાન કર્યા પહેલાં જ
તમને ઉપચાર સૂચવવા બેસી જાય છે
તેના પર તમે કદી વિશ્વાસ નહીં મૂકો.

પરંતુ આપણે અન્ય મનુષ્યો સાથે વાત કરતી વખતે કેટલી વખત ઉપચાર સૂચવતા પહેલાં ખરેખર નિદાન કરતા હોઈએ છીએ? ખરેખર આપણે જેને સલાહ આપવા બેસી જઈએ છીએ તેને પહેલાં સાંભળીએ, સમજીએ છીએ ખરા?

આપણને અધીરા થઈ જવાની, ફટાફટ સલાહો આપીને સમસ્યાઓનો ઉકેલ આણી દેવાની કુટેવો છે. આપણે ભાગ્યે જ કોઈ વાતને ઊંડાણપૂર્વક સમજી, પહેલાં શું સમસ્યા છે તે બરાબર સમજીને, સાચું નિદાન કરીને પછી સલાહ આપતાં હોઈએ છીએ.

ભલે તે જોખમી અને અઘરું લાગતું હોય, છતાં 'પહેલાં સમજવા મથો', 'ઉપચાર પહેલાં નિદાન કરો' તે સિદ્ધાન્ત જીવનનાં કેટલાંય ક્ષેત્રોમાં આવિર્ભાવ પામી શકતો જોવા મળે જ છે. સાચા અર્થમાં જેઓ વ્યવસાયી (Professional) છે તેઓ આ સિદ્ધાન્તને જીવતા હોય છે - પછી ચાહે તેઓ ડૉક્ટર હોય, કે ચશ્માંવાળો હોય. જો ડૉક્ટરના નિદાનમાં તમને વિશ્વાસ નહીં હોય તો તેના ઉપચારમાં તમને ક્યાંથી વિશ્વાસ પડવાનો છે?

જો તમને નિદાનમાં વિશ્વાસ ન હોય તો તમને ઉપચારમાં વિશ્વાસ ન જ રહી શકે.

* * *

સાંભળો મનની વાત

જરાક તપાસશો કે તમારા કોઈ સંબંધમાં તમે નિષ્ફળતા કે હતાશા અનુભવી રહ્યા હો ત્યાં સંબંધિત વ્યક્તિ પોતાના મનમાં તમને આમ તો નથી કહી રહી?

“તમે જો મારી સાથે અસરકારક વ્યવહાર કરવા ઇચ્છતા હો, મને - એટલે કે તમારા જીવનસાથી, કે તમારા સંતાન, કે તમારા ઉપરી, કે તમારા સહકાર્યકર કે તમારા મિત્રને - મદદ કરવા ઇચ્છતા હો કે મારી પાસે કોઈ સહકાર ઇચ્છતા હો, તો સૌથી પહેલાં તો તમારે મને સમજવો પડે. અને તે તમે માત્ર કોઈ બાહ્ય પદ્ધતિથી જ કરી ન શકો. જો મને એમ લાગે કે તમે મારા પર કોઈ પદ્ધતિ અજમાવી રહ્યા છો તો મને તમારી ચાલાકીની ગંધ આવી જ જવાની છે. અને પછી હું તમારી સામે મારી જાતને ખુલ્લી નહીં કરી શકું.”

“તમે મારા પર કોઈ પણ અસર ઉપજાવવા માગતા હો તો તે તમે તમારા ઉદાહરણથી, તમારા વર્તનથી જ ઊભી કરી શકો. તમારું ઉદાહરણ, તમારું વર્તન એ છેવટે તમારા ચારિત્ર્યમાંથી પ્રગટી રહ્યું છે - તમે ખરેખર કેવા મનુષ્ય છો તેમાંથી તે વહી રહ્યું છે - બીજાઓ તમારા વિશે શું કહે છે તે નહીં, કે તમે પોતે તમારા વિશે જે વિચારો છો તે નહીં, પરંતુ તમે જે છો તે જ મારા પર ખરેખર વધારેમાં વધારે અસર ઊભી કરે છે. તમારો જ અનુભવ મને થતો હોય છે તે તમારું વર્તન જ છે.”

“તમારું ચારિત્ર્ય સતત કોઈક કિરણો ફેલાવી રહ્યું છે, કાંઈક કહી રહ્યું છે. તેનાથી જ લાંબા ગાળે હું અંતઃસ્ફુરણાથી જ તમારા પર અને તમારા મારા પ્રત્યેના વ્યવહાર પર વિશ્વાસ કે અવિશ્વાસ મૂકું છું.”

“જો તમે દાહક પણ છો અને માયાળુ પણ, જો તમે જાહેરમાં દેખાઓ છો તેવા જ અંગત રીતે દેખાતા નથી તો તમારા પ્રેમની કે માર્ગદર્શનની મને ગમે તેટલી જરૂર હોય, પણ હું મારાં મંતવ્યો, અનુભવો અને મારા હૃદયની નાજુક લાગણીઓને તમારી સમક્ષ અભિવ્યક્ત કરવામાં સલામતી અનુભવીશ નહીં. તમે શું કરી નાખો તેનો શો ભરોસો?”

“અને જ્યાં સુધી હું તમારી પાસે ખૂલી ન શકું, જ્યાં સુધી તમે મને, મારી અનન્ય પરિસ્થિતિને અને લાગણીઓને સમજો નહીં, ત્યાં સુધી તમે મને શું સલાહ કે માર્ગદર્શન આપવું તે નક્કી કરી શકશો નહીં. તમે જે કહો છો તે બધું સરસ છે, પણ તે મને લાગુ પડતું હોય તેમ મને લાગતું નથી.”

“તમે મને એમ પણ કહેશો કે તમને મારા માટે ખૂબ કાળજી છે અને તમે મારા કેટલાક ગુણોની કદર કરો છો. હું તે બધું માનવા, સ્વીકારવા ખૂબ ઝંખું પણ છું. પણ જ્યારે તમે મને સમજવાનો પ્રયત્ન જ નથી કરતા ત્યારે તમે મારી સાચી કદર કેવી રીતે કરી શકશો? તમે મને જે કહો છો તે કેવળ શબ્દો જ છે અને હું શબ્દો પર વિશ્વાસ મૂકી શકું નહીં.”

“હું ખૂબ ગુસ્સે છું અને આત્મબચાવમાં પડેલ છું - કદાચ ખૂબ અપરાધભાવ પણ અનુભવું છું અને ખૂબ ભયગ્રસ્ત છું. કદાચ તમે મને જે કહી શકો તેની મને જરૂર પણ છે, પણ મારી હાલતને લઈને તમે એમ કહી શકશો નહીં.”

“જો તમે મારી અનન્યતાને નહીં સમજી શકો તો હું તમારી સલાહ સ્વીકારી નહીં શકું. તમારે જો વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચેના પ્રત્યાયનમાં અસરકારકતા કેળવવી હોય તો તમે ખાલી પદ્ધતિઓથી એમ નહીં કરી શકો. તમારે તમારા ચારિત્ર્યને જ પાયા તરીકે રાખી તાદાત્મ્યપૂર્વકના પ્રત્યાયનની કળા શીખવી પડશે, જે પરસ્પરનો વિશ્વાસ અને એકમેક પ્રત્યે

ખુલ્લાપણું જગાવી શકે. અને તમારે લાગણીઓના બૅન્ક એકાઉન્ટનું પણ નિર્માણ કરવું પડશે કે જેનાથી બે હૃદયો વચ્ચે વિનિમય થઈ શકે.”

* * *

સાંભળવામાં વળી શું શીખવાનું?

આપણને સાંભળતાં આવડે છે કે નહીં તે આપણે કેવી રીતે નક્કી કરી શકીએ? આ પ્રશ્નોનો ઉત્તર મેળવવા માટે આપણે આપણી જાતને એક વધુ પ્રશ્ન કરીએ–

મારા સંબંધો થી મને સંતોષ છે ખરો?-
પછી તે અંગત સંબંધો હોય કે વ્યાવસાયિક સંબંધો.

– આ પ્રશ્નનો આપણે પ્રામાણિકતાથી ઉત્તર આપીએ, તો તેમાં જ આપણા ઉપરના પ્રશ્નનો ઉત્તર આવી જાય છે.

જો આપણે માતાપિતા ની ભૂમિકાએ હોઈએ તો આપણાં છોકરાં આપણને સાંભળતાં નથી તેવી ફરિયાદ આપણને હોઈ શકે. પણ આપણે બે ઘડી રોકાઈને વિચારીએ – શું એવું તો નથી ને કે આપણાં સંતાનોને પણ એવી જ ફરિયાદ હોય કે અમારાં માતા/પિતા અમને સાંભળતાં નથી...?

માતાપિતા અને સંતાનો, શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ, મૅનેજર અને કાર્યકરો તેમ જ નેતા અને પ્રજામાં –

માતાપિતા, શિક્ષકો, મૅનેજરો અને નેતાઓ પોતાના સ્થાનને લઈને વધુ સત્તા ધરાવે છે. તેઓ સંતાનો, વિદ્યાર્થીઓ, કાર્યકરો અને પ્રજા કરતાં વધુ ઊંચા સ્થાને બિરાજમાન છે. અને તેથી બન્ને પક્ષોમાં તેમની ફરજ પહેલી છે, કે તેઓ પહેલાં તેમનાથી નીચેનાને સાંભળે.

જો મોટાઓને કે વધુ સત્તાશાળીઓને
સાંભળતાં ન આવડતું હોય, તો તેઓ
તેમનાથી નાનાઓને સાંભળતાં આવડે તેવી અપેક્ષા રાખે
તે વાજબી કહેવાય ખરું?

અને છતાં આપણે
આવી ગેરવાજબી અપેક્ષાઓથી જ છલકાતા નથી શું?

અને હૃદયના વિજ્ઞાન પ્રમાણે આપણી આ અપેક્ષાઓ કદી પણ પૂરી થઈ શકતી નથી. અને તેથી છેવટે તો આપણાં હૃદયોમાં ભારોભાર અસંતોષ અને દુઃખ જ ઉકળ્યાં કરતાં હોય છે.

* * *

જો આપણને સાંભળતાં ન આવડતું હોય તો આપણા સંબંધોમાં તે કેવી રીતે ડોકાય છે?

જે માબાપ સંતાનોને સાંભળતાં નથી, તેમનાં સંતાનો માબાપથી ખૂબ નિરાશ હોય છે, પોતાનાં માતાપિતા પરત્વે તેઓ આદર ધરાવતાં નથી. આવાં માતાપિતાને સતત એવી ફરિયાદ રહેતી હોય છે કે 'છોકરાં અમારા કહ્યામાં રહેતાં નથી.' મનોમન આવાં માબાપ ખૂબ પીડાતાં હોય છે, કારણ કે તેમની સમજણ પ્રમાણે સંતાનો જીવતાં નથી. અને સંતાનો તેમને સાંભળતાં ન હોવાના કારણે તેઓ સંતાનોને મદદ ન કરી શકવાની લાચારી અનુભવે છે.

એટલું જ નહીં, પરંતુ ન ઇચ્છવા છતાં સતત આવી લાચારી અને અસહાયતાથી પીડાવાને કારણે વખતોવખત તેઓ સંતાનો પર ગુસ્સો કરી બેસે છે, વારંવાર તેમને ભાષણ આપે છે, મેણાં મારે છે અને સંતાનો નતમસ્તકે આ બધું સાંભળ્યાં કરે છે.

જો પતિ અથવા પત્ની લગ્ન પછી એકમેકને સાંભળવા ને સમજવા મથતા નથી , તો તેમની વચ્ચેની પ્રેમની લાગણી ક્રમશઃ ઓછી થવા માંડે છે. તેમના સંબંધોમાંથી તેમને જે અપેક્ષાઓ હતી, તે પરિપૂર્ણ નહીં થાય તેવી દહેશતનો જન્મ થાય છે, તેમનો પરસ્પરનો વિશ્વાસ ડામાડોળ થવા માંડે છે, અને તેથી ક્લેશના, અબોલાના પ્રસંગો વધવા માંડે છે.

પરિસ્થિતિ આ તબક્કે પહોંચ્યા પછી પણ, જો પતિ અથવા પત્નીમાંથી એક પણ વ્યક્તિ બીજાને ધીરજપૂર્વક સાંભળીને સમજવાની પહેલ ન કરે, તો તેમના સંબંધની સમસ્યા વણસતી જ ચાલે છે.

પછી કાં તો બંને જણ પડ્યું પાનું નિભાવવાનું નક્કી કરી લે છે, અથવા તો પછી વાત છૂટાછેડા સુધી પહોંચે છે.

તેમના લગ્નજીવનનો અંજામ ગમે તે હો, આવાં પતિ અને પત્ની પ્રામાણિકતાથી નિરીક્ષણ કરે તો તેમને એ સમજાઈ શકે તેમ હોય છે કે સમસ્યા સામેવાળી વ્યક્તિમાં નહીં, છેવટે તેમની અંદર જ છે.

જ્યારે સંબંધોમાં આવી સમસ્યાઓ સર્જાય છે,
ત્યારે જીવનમાં એવી કટોકટીઓનો જન્મ થાય છે,
જેને ઊંડાણપૂર્વક સમજ્યા વિના
સુલઝાવી શકાતી નથી.

સંતાનો કુટેવો કે કુસંગમાં ફસાય, બળવો પોકારે, કે પછી અન્ય વિનાશાત્મક રસ્તાઓ અખત્યાર કરે, પોતાના જીવનને લગતા નિર્ણયો આડેધડ લેવા માંડે, અથવા તો ઘર છોડી ભાગી જાય તેમ પણ બને,

આવું જ કાંઈ પતિ અને પત્નીના સંબંધમાં પણ ઘટી શકે.

તો વળી મૅનેજર અને કાર્યકરો વચ્ચેના સંબંધમાં કાર્યકરો પેઢી કે સંગઠન છોડી ભાગી જાય કે નહીં, પરંતુ તેઓ તેમના 'બોસ'ને હૃદયપૂર્વક સહકાર આપતા નથી. તેઓ તેમના કામ પ્રત્યે જવાબદારી દાખવતા નથી અને પોતાની હાથ નીચેના આવા કાર્યકરોને જવાબદારી કેવી રીતે શીખવવી તે આવા મૅનેજરનો પ્રાણપ્રશ્ન તથા માથાનો દુઃખાવો બની રહે છે.

તો વળી માતા અને પિતા વચ્ચે સ્નેહભાવથી પ્રેરિત એકમેકને સાંભળવાનો અને સમજવાનો સંબંધ ન હોય તો તેની પણ વિપરીત અસર તેમનાં સંતાનો પર થાય છે. કોઈ

પેઢીના બે ભાગીદારો વચ્ચે પણ પરસ્પર સમજદારી ન હોય, એવા કેટલાય દાખલાઓ આપણને ખૂબ સામાન્યપણે જોવા મળે છે, જ્યાં ફક્ત કોઈ પેઢીના બે સર્વોચ્ચ હોદ્દેદારો વચ્ચે ખૂબ સંવાદિતા અને સુમેળભર્યો સંબંધ ન હોવાને કારણે તેમની આખી પેઢી જ ડામાડોળ થતી હોય.

આપણે કોઈ પણ સંબંધમાં
સાંભળવાની પહેલ ન કરીએ, તો આપણા
વણસતા સંબંધો અને વકરતી સમસ્યાઓનો દોષ
આપણે હંમેશાં સામેવાળી વ્યક્તિઓ
પર નાખ્યા કરીએ છીએ.
સામેવાળી વ્યક્તિ આપણું ધાર્યું કરે,
આપણી સામે હારે તે માટે આપણે
અનેક જૂઠ્ઠાણાંઓનો આશરો લેવા માંડીએ છીએ.
આ સૌના પરિણામે
વાત અદાલત સુધી પહોંચે તેમ બને,
પણ આપણને તો સંબંધોમાં સફળતા લાધતી નથી,
આપણે તો પ્યાસા જ રહીએ,
દુઃખમાં ઉકળતા જ રહીએ તેમ બને તો તેમાં
હૃદયના કાનૂનોનો શો વાંક?

* * *

આપણા દૈનિક જીવનમાં સાંભળવાનું સ્થાન

જો આપણને સાંભળતાં ન આવડતું હોય, તો તેમાં આપણો સહેજ પણ વાંક નથી. કારણ કે આપણને સાંભળતા કોઈએ શીખવ્યું નથી.

બાળપણમાં સૌ પ્રથમ આપણે બોલતાં શીખીએ છીએ. અને પછી શાળાજીવનમાં વાંચતાં અને લખતાં પણ. પરંતુ આપણને કદી સાંભળતાં શીખવવામાં આવતું નથી.

ખરેખર એક સર્વેક્ષણ તો એમ કહે છે કે આપણે પુખ્ત ઉંમરમાં ગમે તે વ્યવસાય કરતા હોઈએ, છતાં આપણા દૈનિક જીવનનો સરેરાશ સમય આશરે 10% લખાણ પાછળ, 15% વાંચન પાછળ, 20% બોલવા પાછળ અને 55% સાંભળવા પાછળ વ્યતીત થાય છે.

એટલે કે વાંચન, લેખન અને બોલવા કરતાં વધુ સમય
આપણે સાંભળવા પાછળ ગાળવો રહે હોવા છતાં
ખરેખર આપણને સાંભળતાં જ શીખવવામાં ન આવે તે કેવું વિચિત્ર!

પરંતુ આપણી કેળવણી પદ્ધતિ આવી તો અનેક વિચિત્રતાઓથી ભરપૂર છે.

વધુ કરુણતાની બાબત એ છે કે
જો આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ કે વ્યક્તિઓને
સાંભળીને સમજી શકવાનું ચારિત્ર્ય ધરાવતા નથી
તો પછી આપણા બોલવા, લખવા કે વાંચવામાં પણ
કોઈ જ ભલીવાર હોતી નથી.

જો આપણને સાંભળતાં અને સમજતાં ન આવડે, તો મહાન માનવોના ગ્રંથોમાંથી આપણે પ્રેરણા મેળવી શકતા નથી, આપણે કાંઈ લખીએ તો તેની અસર વાચક પર થતી નથી. અને આપણે ગમે તેટલું બોલબોલ કરીએ, પરંતુ આપણે વાતચીતના કોઈ જ હે સિદ્ધ કરી શકતા નથી.

સાંભળવાની બાબત આટલી અગત્યની હોવા છતાં આપણી કેળવણી વ્યવસ્થા ખરેખર કેટલી પછાત હશે કે જેમાં સાંભળતાં શીખવાને કોઈ સ્થાન નથી, કે સાંભળતાં શીખવી શકે તેવા શિક્ષકો અત્યન્ત જૂજ છે.

* * *

સાંભળવાનું આટલું બધું અઘરું કેમ છે?

આપણે સરેરાશ માંડ 20-25 ટકા સાંભળી શકીએ છીએ. કેવી રીતે તે સમજીએ.

મોટા ભાગે આપણી સમક્ષ થઈ રહેલ અભિવ્યક્તિને આપણે પૂરેપૂરી નીચે પ્રમાણે સમજી શકતા હોઈએ છીએ.

10% - વક્તાના શબ્દોના અર્થ દ્વારા
30% - વક્તાના અવાજની ગુણવત્તા દ્વારા
60% - વક્તાના શરીરના હાવભાવ દ્વારા
100% - વક્તાની સંપૂર્ણ અભિવ્યક્તિ

આનો અર્થ એમ થયો કે
કોઈ પણ વ્યક્તિને પૂરેપૂરી સમજવા માટે
આપણે ફક્ત તેના દ્વારા કહેવાતા શબ્દો જ નહીં,
પરંતુ તેના અવાજની ગુણવત્તા અને
હાવભાવ પર પણ ધ્યાન આપવું ઘટે.

સામાન્ય રીતે આપણે ખાસ કોઈ પ્રયત્ન વિના
શબ્દોનો અર્થ (10%) અને અવાજ તથા હાવભાવ મળી
બીજા એટલા જ પ્રમાણમાં સાંભળી શકતા હોઈએ છીએ.

આપણે અભિવ્યક્તિની આ ત્રણ પદ્ધતિઓને અલગ અલગ રીતે સમજવાની કોશિશ કરીએ.

અભિવ્યક્તિમાં શબ્દોની મહત્તા ફક્ત 10% જેટલી જ છે તે જાણીને કદાચ આપણને નવાઈ લાગે – પણ કોઈ આપણા પર બરાબર ગુસ્સે થયું હોય, અને આપણે તેને પૂછીએ કે "તું મારા પર ગુસ્સે છે?" તો એ વ્યક્તિ રીસમાં આપણને કદાચ કહેશે "ના...!!" આમ બોલતાં તે આપણી સામે નહીં જુએ, તેના અવાજમાં ધૂંધવાટ અને ગુસ્સો દબાયેલો હશે. તેથી આપણે તો સમજી જ જઈશું કે તે ગુસ્સે છે જ. અહીં તેણે કહેલ 'ના...!' ને આપણે ધ્યાનમાં લેતા નથી, કારણ કે તેનો અવાજ અને હાવભાવ તો ગુસ્સો જ પ્રગટ કરે છે.

તે જ પ્રમાણે આપણે કોઈ વિદેશી સાથે વાત કરવાનો પ્રસંગ ઊભો થાય, અને આપણે તેની ભાષા ન જાણતા હોઈએ, છતાં પણ તેના અવાજ અને હાવભાવ તથા તેના શરીરની ચેષ્ટાઓ દ્વારા તે ઘણું અભિવ્યક્ત કરી શકે છે, અને આપણે તેને સાંભળી, સમજી શકીએ છીએ. તેનું કારણ એ છે કે આપણે 10% ભલે ન સમજીએ, પણ બાકીના 30% અને 60% મળી 90% સમજી શકીએ છીએ.

* * *

સાંભળવાને લઈને રસપ્રદ નિરીક્ષણો અને અનુભવો

હા, એ જરૂર સાચું છે કે જો અભિવ્યક્તિ કેવળ બૌદ્ધિક જ હોય, એટલે કે ભાવનાત્મક રીતે શુષ્ક હોય, અને આપણે ભાષા ન જાણતા હોઈએ કે શબ્દોના અર્થ ન જાણતા હોઈએ તો આપણે વક્તવ્યને બિલકુલ સાંભળી, સમજી શકતા નથી. તેથી હવે જ્યારે પણ તમે કોઈ બે વ્યક્તિઓને વાતચીત કરતાં જુઓ તો તેમની વચ્ચે થતા પ્રત્યાયનને આ ત્રણ દૃષ્ટિએ જોશો.

ક્યારેક બે વ્યક્તિઓ દૂર ક્યાંક વાત કરતી હોય,
જ્યાં તમને તેમના શબ્દો સ્પષ્ટ સમજાતા ન હોય
પણ તમે તેમના અવાજ-હાવભાવને સાંભળી-જોઈ શકવાની
સ્થિતિમાં હો, તો દૂરથી જ
તેમની વચ્ચે થતી વાતચીતને સમજવા મથજો.

અથવા ટેલિવિઝનમાં અવાજ બંધ કરી દઈ
ફક્ત દૃશ્યચિત્રો જોઈને જ અંદાજ લગાવવાની કોશિશ કરજો,
કે તમે જે જોઈ રહ્યા છો તે શું હોઈ શકે.
તમને ઘણા કિસ્સાઓમાં ઘણી ખબર પડી શકશે,
કારણ કે હાવભાવથી 60% પ્રત્યાયન થતું હોય છે.
જો તમે તમારા કોઈ પ્રિયજન પર ગુસ્સે થયા હો
તો ક્યારેક શબ્દો વિના ફક્ત અવાજથી અને હાવભાવથી જ
તમારો ગુસ્સો પ્રગટ કરવાનો યત્ન કરી જોજો.
તેનાથી સામેવાળી વ્યક્તિને તમારા ગુસ્સાનો
અંદાજ આવી જશે, અને છતાં પણ તમે શબ્દો દ્વારા
તેને જે હાનિ પહોંચાડી શક્યા હોત,
તે દુર્ઘટનાને કાયમ માટે નિવારી શકાશે.

ક્યારેક કોઈ સ્નેહાળ માતાને– તેના નાનકડા બાળને તે કેવી રીતે સમજતી હોય છે તે નીરખજો. નાનકડા બાળકને બોલતાં આવડતું નથી છતાં તેની માતા તેને સારી રીતે સમજી શકે છે, કારણ કે તે બાળકના અવાજ અને હાવભાવને વાંચી હૃદયપૂર્વક, વાત્સલ્યપૂર્વક બાળકને સમજવા મથે છે. એવું બને કે આ જ બાળક પુખ્ત થાય, ભાષા શીખે પછી તેની માતા તેના બાળકને સમજી ન શકે!

જીવનમાં, વિવિધ પ્રકારના સંબંધોમાં અને અનેક પરિસ્થિતિ જો આપણે અવલોકન શરૂ કરીએ, તો અભિવ્યક્તિના અને શ્રવણના, એટલે કે પ્રત્યાયનના આ ત્રણ પ્રકારોને સમજી શકીએ.

* * *

સાંભળવા સાંભળવામાં ફર્ક શો?

આપણે કાનથી જે સાંભળી શકીએ છીએ, તે આપમેળે થતી ક્રિયા છે. જો આપણે શરીરથી સ્વસ્થ હોઈએ, એટલે કે કાનમાં કોઈ ક્ષતિ ન ધરાવતા હોઈએ તો આપમેળે આપણને અવાજો સંભળાય છે અને આ સાંભળવાની ક્રિયાને આપણે 'હીયરીંગ(Hearing) ' કહીએ છીએ.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કાંઈ કહેતી કે બોલતી હોય, ત્યારે તેના શબ્દો, અવાજ તથા હાવભાવ પર ધ્યાન આપીને જો આપણે તેને સાંભળીએ, તો આ શ્રવણ-કર્મને આપણે 'લીસનીંગ(Listening)' કહીએ છીએ.

ટૂંકમાં, પહેલા પ્રકારની સાંભળવાની ક્રિયા આપમેળે થાય છે,
જ્યારે બીજા પ્રકારનું શ્રવણકર્મ પુરુષાર્થ માગી લે છે.
કાનથી આપમેળે સાંભળવાની બાબત જન્મજાત છે,
પરંતુ હૃદયથી સાંભળવાનું શ્રવણકર્મ શીખવું રહે છે.

વળી સાંભળવા અને શ્રવણ વચ્ચેનો ભેદ મનુષ્યના મનની એકાગ્રતા માં પણ રહેલો છે. આપણે કોઈ વિચારોમાં ડૂબેલા હોઈએ તો એવું બને કે આપણી આસપાસ ઘણો ઘોંઘાટ થતો હોય તે પણ આપણા સાંભળવામાં ન આવે.

તો વળી એકાગ્રતાપૂર્વક સાંભળીએ તો ખૂબ જ સૂક્ષ્મ તેવી બાબતોનું શ્રવણ પણ થઈ શકે છે.

કેટલાક પશુઓમાં વિવિધ શક્તિઓ પણ રહેલી હોય છે જ ને, જેની મદદથી તેઓ અશ્રાવ્ય તરંગો પણ ઝીલી શકે છે. જેમ કે ઊંટને રણમાં આવનારી આંધીની જાણ ઘણા સમય પહેલાંથી થઈ શકતી હોય છે.

શ્રવણનું જગત ઘણું અદ્ભુત છે! આપણે પણ જેમ જેમ શ્રવણકળા શીખતા જઈએ, તેમ તેમ આ અદ્ભુત વિશ્વ આપણી સમક્ષ ખૂલતું જાય છે.

ખરેખર શ્રવણકળા શીખવી એટલે
ધ્યાનમગ્ન થઈને, પ્રેમભર્યાં હૃદયે જીવવું
- તેવું આપણે આવતાં પાનાંઓમાંથી શીખીશું.

* * *

ન સાંભળવાનાં કે ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

પિતા અને પુત્ર વચ્ચેની વાતચીતઃ

પિતા : કેમ બેટા, તું કોઈ વિચારોમાં ડૂબી ગયો લાગે છે?
પુત્ર : ના રે ના, એવું કાંઈ નથી..
પિતા : તો આમ કોઈ ચિંતામાં ડૂબેલો હોય તેમ કેમ લાગે છે...
પુત્ર : (ખચકાટ સાથે) એ તો એમ અમસ્તું જ...
પિતા : પણ તને કોઈ તકલીફ હોય તો મને કહે ને! પપ્પાને નહીં કહે તો કોને કહીશ?
પુત્ર : વાત એમ છે કે કોણ જાણે કેમ, કૉલેજમાં આ અભ્યાસક્રમમાં મારું મન લાગતું નથી..
પિતા : વળી પાછી તારી મગજમારી ચાલુ થઈ... તને કેટલી વખત સમજાવ્યું કે એક વખત ગ્રેજ્યુએટ થયા પછી તારે જે કરવું હોય તે કર.
પુત્ર : પણ પપ્પા, મને સહેજ પણ ગમતું નથી...
પિતા : બસ, બસ - મારે તારું કશું સાંભળવું નથી. તારામાં અક્કલ જ નથી. બહુ ભણવાનું મળે છે એટલે આ બધી ચરબી છે. જેમને ભણવાનું ના મળતું હોય તેમની હાલત જરા જોજે તો ખબર પડશે. બસ, મહેનત કરવાની આવે છે ત્યારે ભાઈસાહેબને પેટમાં દુઃખે છે. એક વખત ભણવાનું પૂરું કર્યા પછી તારે જે કરવું હોય તે કરજે. અને આખો દા'ડો જે અને તે વસ્તુઓ ખોલી તોડીને મંતર્યા ન કર - આ ટેપરૅકોર્ડર કેમ ખોલી નાખ્યું?
પુત્ર : પપ્પા, તેમાંથી અવાજ બરાબર નહોતો આવતો..
પિતા : બસ, હવે રહેવા દે - ભણવામાં ચિત્ત લગાડ. આડાંઅવળાં કામો કરવાનાં બહુ સૂઝે છે...
પુત્ર : (કશું બોલતો નથી)
પિતા : ચૂપચાપ શું ઊભો છે? બોલ, કશું કહેવું છે...? (પુત્ર ચૂપ રહે છે) નહીં તો, જા, તારું કામ કર...

* * *

ન સાંભળવાનાં કે ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

મૅનેજર અને કર્મચારી વચ્ચેની વાતચીતઃ

મૅનેજર : પ્રકાશ, મેં તને પેલું સ્ટેટમેન્ટ તૈયાર કરી મને આજે બતાવવાનું કહ્યું હતું તેનું શું થયું?

પ્રકાશ : સાહેબ, તે હજુ બાકી છે...

મૅનેજર : કેમ બાકી છે? કાલે આખો દિવસ શું કર્યું?

પ્રકાશ : સાહેબ, મને તમે જે તૈયાર કરવાનું કહ્યું હતું, તેને માટેની માહિતી જ ન મળી..

મૅનેજર : તો માહિતી સેલ્સ ડીપાર્ટમેન્ટમાંથી લઈ આવીને..

પ્રકાશ : સાહેબ, હું ત્યાં ગયો હતો, પણ...

મૅનેજર : પણ? પણ શું...?

પ્રકાશ : ત્યાં એ લોકો પાસે પણ માહિતી તરત મળે તેમ નહોતી.. શોધવી પડે તેમ હતી..

મૅનેજર : તમારી પાસે કામ ન કરવાનાં બહાનાં તો તૈયાર જ હોય છે. એક કામ સોપ્યું હોય તો જવાબદારીપૂર્વક તમે તેને પૂરું કરતા નથી. જો પ્રકાશ, આ રીતે કામ નહીં ચાલે..

પ્રકાશ : પણ સાહેબ, મારી વાત તો..

મૅનેજર : મારે કશું સાંભળવું નથી. તારે એ યાદ રાખવું પડશે કે મેં જે કામ સોપ્યું હોય તે કોઈ પણ સંજોગોમાં પૂરું થવું જોઈએ. તને કામ કરવાના પૈસા મળે છે, બહાનાં કાઢવાના નહીં! સમજ્યો?

પ્રકાશ : (નીચું જોઈને) હા સાહેબ, પણ..

મૅનેજર : પણ-પણ કશું નહીં.. જા, બપોર પહેલાં સ્ટેટમેન્ટ બનાવીને લઈ આવ..

પ્રકાશ : (ઊભો રહે છે, જતો નથી...)

મૅનેજર : હવે શું છે?

પ્રકાશ : (ખચકાતાં) સાહેબ, મારે આજે બપોર પછી રજા...

મૅનેજર : કોઈ રજા-ફજા મળવાની નથી. કામ સોપ્યું છે તે થયું નથી, અને રજાની વાત કરતાં શરમ નથી આવતી? જા અહીંથી.

પ્રકાશ : (ઊભો રહે છે)

મૅનેજર : કહ્યું ને, જા અહીંથી..

* * *

ન સાંભળવાનાં કે ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

પતિ અને પત્ની વચ્ચેની વાતચીતઃ

પતિ : નીરાલી, કેમ ઘરમાં કોઈ નથી?

પત્ની : ના, આસુતોષ ક્રિકેટ રમવા ગયો છે અને અનીતા તેના મિત્રો સાથે પિકનિક પર ગઈ છે...

પતિ : પિકનિક પર? કોણે તેને રજા આપી?

પત્ની : એને જવાનું બહુ મન હતું...

પતિ : અરે પણ એની પરીક્ષાઓ આવી રહી છે તેનું શું?

પત્ની : પણ હવે એ મહેનત કરે જ છે...

પતિ : તું જ એને બગાડે છે... શું ખાક મહેનત કરે છે? જો પિકનિકો પર જશે ને જલસા મનાવશે, તો પછી પરીક્ષાઓમાં એ શું ઉકાળવાની છે? તને કશી સમજણ જ નથી પડતી.. તને ખબર પડે છે કે છોકરી હવે મોટી થઈ છે? આવી યુવાન છોકરીને જો આમતેમ ભટકવા દઈશ, અને કાલે ઊઠીને કાંઈક થાય તો પછી મને કહેતી નહીં.

પત્ની : શું તમે પણ આમ.... છોકરી પર જરા તો વિશ્વાસ રાખો..

પતિ : તું બેસ હવે, તને કશી સમજણ પડતી નથી. આ આસુતોષ પણ આખો દિવસ રખડયા જ કરે છે ને?

પત્ની : હવે તે તો હમણાં જ ગયો...

પતિ : ઘરમાં રહેતો હશે ત્યારે કાં તો નવલકથાઓ વાંચતો હશે, અથવા તો ટી.વી.. અને પછી બહાર રખડવા નીકળશે.. એની કેરિયર ખલાસ થઈ જશે, તને કંઈ પડી છે ખરી?

પત્ની : તમે તો જાણે એમ કહો છો કે મારાં છોકરાં તો છે જ નહીં, જાણે તમને એકલાને જ પડી છે...

પતિ : આ બધી તારી જ ખરાબ આદતો આસુતોષ અને અનીતામાં આવી રહી છે... બસ, બોલતાં બહુ આવડે છે, કોઈને જવાબદારીનું કશું ભાન નથી. બહેનપણીઓ સાથે તું મીટિંગો ભરવામાં મસ્ત, અને ઘરનાં છોકરાં બહાર રખડે - ના જોયા હોય તો મોટા સામાજિક કાર્યકરો!

* * *

ન સાંભળવાનાં કે ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેની વાતચીતઃ

શિક્ષક : (વિદ્યાર્થીઓને) આપણે ગઈકાલે નક્કી કર્યું હતું તે પ્રમાણે બધાએ હોમવર્ક કર્યું છે? કેટલા જણે નથી કર્યું - હાથ ઊંચો કરો જોઈએ. *(કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ હાથ ઊંચો કરે છે.....)*

શિક્ષક : (રમેશને) તેં કેમ હોમવર્ક નથી કર્યું?

રમેશ : સાહેબ... (ખચકાય છે, કશું બોલી શકતો નથી...)

શિક્ષક : બોલ, બોલ - હોમવર્ક કેમ નથી કર્યું...?

રમેશ : સાહેબ...મારી તબિયત ઠીક નહોતી...

શિક્ષક : જૂઠ્ઠું બોલે છે! આખલા જેવી તો તબિયત છે... મહેનત કરવી નથી અને પછી બહાનાં કાઢવાં છે. તમારાથી જીવનમાં કશું થઈ શકવાનું નથી. ચાલ, તું અહીં બહાર આવીને ઊભો રહી જા. પરેશ, તેં હોમવર્ક કેમ નથી કર્યું?

પરેશ : સાહેબ, મેં કોશિશ કરી, પણ સમજ ના પડી...

શિક્ષક : સમજ ન પડી? શું સમજ ન પડી? કેમ, ભગવાને બુદ્ધિ નથી આપી કે શું? કાલે શીખવાડયું ત્યારે શું ઊંઘતો હતો? ચાલ, તું પણ બહાર ઊભો રહી જા... તમે લોકો બધા શિક્ષાને જ લાયક છો. સાવંત, તારે શું છે? તેં કેમ કામ નથી કર્યું?

સાવંત : (ચૂપચાપ ઊભો રહે છે - કશું બોલતો નથી...)

શિક્ષક : બોલતો કેમ નથી? મોઢામાં મગ ભર્યા છે?

સાવંત : (ડરથી શિક્ષક સામે જોઈ પાછું નીચું જોઈ જાય છે)

શિક્ષક : બોલ ને? બોલતો કેમ નથી? હોમવર્ક કેમ નથી કર્યું?

સાવંત : (કાંઈક બોલવા માગતો હોય એમ લાગે છે, કાંઈક હોઠ પણ ફફડાવે છે, પણ બોલી શકતો નથી, તે પાછું નીચું જોઈ જાય છે...)

શિક્ષક : (ગુસ્સે થઈને) તમે બધા તો મારને જ લાયક છો. લાતોના ભૂત વાતોથી માનતા નથી. ચાલ, તું પણ બહાર નીકળ...

* * *

ન સાંભળવાનાં કે ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

સેલ્સમેન અને ગ્રાહક વચ્ચેની વાતચીતઃ

સેલ્સમેન : આવો સાહેબ, શું જોઈએ આપને?
ગ્રાહક : તમારી પાસે થર્મોસ છે?
સેલ્સમેન : હા જી, તમારે નાનું જોઈએ કે મોટું?
ગ્રાહક : મધ્યમ સાઈઝનું...
સેલ્સમેન : (ચૂપચાપ અલમારી પરથી એક થર્મોસ ઉતારે છે...)
ગ્રાહક : આ તો બહુ નાનું છે...
સેલ્સમેન : એટલે તો તમને પૂછતો હતો કે તમારે નાનું જોઈએ કે મોટું? (મોઢું બગાડીને ફરી બીજું થર્મોસ કાઢે છે)
ગ્રાહક : શું છે આ થર્મોસનું?
સેલ્સમેન : બસો રૂપિયા.
ગ્રાહક : આમાં કેટલા ગ્લાસ ભરી શકાય?
સેલ્સમેન : આમાં છ ગ્લાસ ચા જાય...
ગ્રાહક : પણ એટલું મોટું તો નથી લાગતું...
સેલ્સમેન : ત્યારે શું હું ખોટું બોલતો હોઈશ?
ગ્રાહક : ના, ના હું એમ નથી કહેતો. પણ છ ગ્લાસ જાય તેમ લાગ્યું નહીં...
સેલ્સમેન : હવે એ તો ગ્લાસની સાઈઝ પર પણ આધાર. તમે મોટા મોટા ગ્લાસ નાખો તો બે જ જાય...
ગ્રાહક : આના સિવાય બીજું કોઈ...
સેલ્સમેન : તમારે કેવું જોઈએ છે?
ગ્રાહક : (વિચાર કરતાં, ખચકાતાં) આમ તો લગભગ આવું જ જોઈએ, પણ આ બહુ મોંઘું છે અને બહુ ગમતું નથી.
સેલ્સમેન : હવે થર્મોસ તો બધાં આવાં જ હોય. આમાં શું વાંધો છે?
ગ્રાહક : (કાંઈક ગણગણતાં બહાર જવા જાય છે)
સેલ્સમેન : (બબડતાં) થર્મોસ જોઈએ છે કે શું, ભગવાન જાણે... (સાથીને) બધા લોકો એવા વિચિત્ર હોય છે. તેમને શું જોઈએ છે તેની તેમને જ ખબર નથી...

* * *

2.

ઢાઈ અચ્છર પ્રેમ કા,
જો સુનૈ સો પઢે

'સાંભળતાં શીખવું' એટલે શું?

આમ જ સાંભળવામાં અને શ્રવણમાં શું ભેદ છે?
સાચી રીતે સાંભળવું અથવા શ્રવણકળા એટલે શું?
સાચી રીતે સાંભળવાના ફાયદાઓ શું છે?

આમ જ સાંભળવામાં અને શ્રવણમાં શું ભેદ છે?

આપણે સાંભળવાની ક્રિયા અને શ્રવણકર્મ વચ્ચેનો ભેદ બરાબર સ્પષ્ટ કરી લઈએ.

- સાંભળવાની ક્રિયા કાનની મદદથી થાય – શ્રવણકર્મ આંખ, મગજ અને હૃદયના ઉપયોગથી થાય.
- સાંભળવાની ક્રિયા ફક્ત અવાજો સાંભળવાની ક્રિયા – શ્રવણકર્મ અવાજોનું પૃથક્કરણ અને અર્થઘટન પણ થાય.
- સાંભળવાની ક્રિયા આપમેળે, કુદરતી રીતે થાય – શ્રવણકર્મ વિકસાવવું પડે તેવું કૌશલ્ય છે.
- સાંભળવાની ક્રિયા માટે કોઈ મહાવરાની જરૂર નથી – શ્રવણકર્મ ખૂબ જ મહાવરો અને સાધના માગે.
- સાંભળવાની ક્રિયા ને ચારિત્ર્ય સાથે સંબંધ નથી – શ્રવણકર્મ ખૂબ ઉન્નત ચારિત્ર્યથી જ શક્ય બને.
- સાંભળવાની ક્રિયા માં તકલીફ હોય તો કાનના વૈદ્યની કે ડૉક્ટરની સારવાર કરાય – શ્રવણકર્મ માટે આપણી આદતો સુધારવાની જરૂરિયાત રહે.

આપણે સાંભળવાની ક્રિયા શીખવાની હોતી નથી,
શ્રવણકર્મ શીખવાનું હોય છે.
તેથી આ પુસ્તિકામાં હવેથી જ્યાં જ્યાં
'સાંભળવું' શબ્દનો પ્રયોગ થયો છે ત્યાં ત્યાં
તે શ્રવણકર્મના અર્થમાં વપરાયો છે તેમ માનવું.

* * *

શ્રવણકળા શીખવા માટેનું મૂળભૂત ચાલકબળ

આપણે શ્રવણકળા શું કામ, કયા હેતુથી શીખવા માગીએ?

કારણ કે આપણે કેટલાક લોકો પરત્વે ખૂબ સ્નેહ ધરાવીએ છીએ. આપણે તેમને સાચા હૃદયપૂર્વક મદદ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. અને તેથી પહેલાં આપણે તેમને સમજવા ઝંખીએ છીએ તથા તે માટે આપણે તેમને સાંભળવા મથીએ છીએ.

ટૂંકમાં શ્રવણકળા શીખવા માટેનું મૂળભૂત ચાલકબળ
આપણા હૃદયમાં પ્રેમ છે.
શ્રવણકર્મ તે સાચા અર્થમાં સ્નેહકર્મ છે.
તે હંમેશાં પ્રેમથી પ્રેરાયેલું હોય છે,
અને તેથી શ્રવણકળા એક નર્સની ઋજુ કાળજી, તથા
એક સૈનિકની ઉત્કટ સાવધાની માગી લે છે.

શ્રવણ એ ખૂબ જ એકાગ્રતા માગી લેતું કર્મ છે,
તેથી શ્રવણકળા એ ધ્યાનકર્મ પણ છે.
એ શીખવી ઘણી અઘરી કળા છે
કારણ કે તે વિપુલ પ્રમાણમાં ઊર્જા માગી લે છે.

તેથી, જ્યારે આપણું હૃદય સ્નેહસભર હોય ત્યારે
સાંભળવાનું કર્મ આપણા માટે સહજ બની જાય છે.

* * *

ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનું કર્મ પ્રેમ છે

પ્રેમ પરસ્પરનો વિકાસ ઝંખે છે.
વિકાસ પોષવા પરસ્પરની સમજણ જરૂરી છે.
આ સમજણ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાથી જ આવી શકે.
તેથી પ્રેમ એ ધ્યાન છે.

પ્રેમ પરાવલંબન નથી, લાગણી નથી.
મનુષ્યના શોખ કે અભિરુચિના વિષયો નથી.
તો પ્રેમ ખરેખર શું છે?

સાચો પ્રેમ હંમેશાં કર્મમાં અભિવ્યક્ત થાય છે.
આ કર્મ એટલે શું?
વિજ્ઞાનની ભાષામાં અવરોધ સામે બળપૂર્વક સ્થાનાંતર થાય
તો તેને આપણે કાર્ય થયું ગણીએ છીએ.
તેમ પ્રમાદના અવરોધ સામે પુરુષાર્થ કરીએ તો તે કર્મ કહેવાય.
તે જ પ્રમાણે ભય સામે ઝઝૂમીએ
તો આપણે તેને હિંમત કહીએ છીએ.
પ્રેમ એ આવી જ હિંમતનું કોઈ સ્વરૂપ છે.
પોતાના કે અન્યના આધ્યાત્મિક વિકાસ અર્થે
હિંમતપૂર્વક કોઈ કર્મ થાય તો તે પ્રેમ છે,
પરંતુ દરેક હિંમતનું સ્વરૂપ પ્રેમ હોય તે જરૂરી નથી.

તેથી આપણી કોઈ પણ ક્રિયા
જો વિકાસની ઝંખના પ્રેરિત હિંમત કે કર્મ નથી,
તો તે પ્રેમ નથી.
પ્રેમના કર્મનું એક સ્વરૂપ કોઈને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું તે છે.
આપણે કોઈને ચાહતા હોઈએ,
તેમના વિકાસ માટે કાળજી ધરાવતા હોઈએ,
તો આપણે તેમને ધ્યાનપૂર્વક સંભાળીએ છીએ
ને તેમને સમજીએ છીએ.
આમ કોઈ વ્યક્તિને સાંભળવા, સમજવા ધ્યાન આપવું
તે આપણાં મનના પ્રમાદ વિરુદ્ધ પુરુષાર્થ કરીને જ
આપણે કરી શકીએ છીએ;
અને તેથી જ આ શ્રવણકર્મ, ધ્યાનકર્મ એ પ્રેમનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

પ્રેમ એ કર્મ છે.
ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું એ પ્રેમકર્મ છે.
પ્રમાદ હોય ત્યાં પ્રેમ હોતો નથી.

તેથી પ્રમાદ હોય ત્યાં સાંભળવાનો પુરુષાર્થ પણ હોતો નથી.

* * *

સાચી રીતે સાંભળવું અથવા શ્રવણકળા એટલે શું?

કોઈ પણ પ્રત્યાયનમાં જેટલી અગત્યતા ટ્રાન્સમિશન(પ્રસારણ)ની હોય છે તેટલી જ અગત્યતા રિસીવિંગ(ગ્રહણ કરવા)ની પણ હોય છે. તેથી વાતચીત અને સંવાદમાં બોલવાની સાથે સાથે સાંભળવાની કે શ્રવણની પણ એટલી જ મહત્તા છે.

આપણે માત્ર શ્રોતા તરીકે જ નહીં,
વક્તા તરીકે પણ શ્રવણકળા શીખવી આવશ્યક છે.
કોઈ બોલતું હોય, આપણને કાંઈક કહેતું હોય
તો એને સાંભળવું, સમજવું તો આવશ્યક છે જ,
પરંતુ આપણે કોઈકને કાંઈક કહેવું હોય, સમજાવવું હોય
તેવા વખતે પણ પહેલાં તેને સમજવું જરૂરી છે.

તેથી શ્રવણકળા એ પ્રત્યાયનનું અડધું અંગ જ નહીં,
તે પ્રત્યાયનનો બોલવા કરતાં વધુ અગત્યનો હિસ્સો છે.

મનુષ્ય સંબંધોમાં જ જીવતો હોય છે, અને સંબંધોમાં સંવાદ અત્યન્ત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેથી સંબંધોમાં સફળતાપૂર્વક જીવવા માટે શ્રવણકળા શીખવી તે મૂળભૂત જરૂરિયાત છે.

શ્રવણકળા એટલે શું તે ટૂંકમાં પુનઃ નોંધીએ તો -

- તે પ્રત્યાયનનો ખૂબ જ મહત્ત્વનો પ્રકાર છે.
- સંવાદનું બોલવા કરતાં વધુ અગત્યનું અર્ધાંગ છે.
- તે કાનથી સાંભળવા કરતાં વધુ જટિલ પ્રક્રિયા છે.
- તેમાં કાન ઉપરાંત આંખ, મગજ, મન અને વિશેષ કરીને હૃદયનો ઉપયોગ કરવો રહે છે.
- તે કૌશલ્ય પણ છે, પરંતુ ઉન્નત ચારિત્ર્ય માગી લે છે.
- શ્રવણકળા એટલે સામેવાળી વ્યક્તિના દૃષ્ટિબિંદુથી તેને સાંભળવી.
- સંબંધોમાં સફળતાપૂર્વક જીવવા શ્રવણકળા શીખવી આવશ્યક છે.
- તે શીખવા માટેની પ્રાથમિક જરૂરિયાત - સ્નેહસભર હૃદય - અન્ય લોકો પ્રત્યેનો સાચો પ્રેમ છે.
- તેથી ખરેખર તો શ્રવણકળા સ્નેહધર્મ છે.
- અથવા તે આપણા જીવનની એક શૈલી છે.
- અથવા તે ચારિત્ર્યની ઉન્નત અવસ્થા છે.
- તે પુરુષાર્થ માગી લેતી કળા છે.
- તેને સતત શીખતાં રહેવું પડે છે.

* * *

સાચી રીતે સાંભળવાના ફાયદા શું?

આપણે જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિને સાચી રીતે સાંભળીને, તેને તેના સ્થાનેથી સમજી શકીએ છીએ ત્યારે આપણને ઘણા બધા ફાયદા થતા હોય છે.

- એક તો આપણે તે વ્યક્તિને સાચી રીતે સમજીને તેને લગતી વાસ્તવિકતાઓનો સાચો તાગ મેળવી શકીએ છીએ.
- જો સામેવાળી વ્યક્તિને આપણે તેને સાંભળીએ છીએ અને સમજીએ છીએ તેવો અહેસાસ થાય તો એ આપણા પર વિશ્વાસ મૂકે છે.
- આપણે વ્યક્તિને સાંભળીએ એટલે તેના મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવો દૂર થાય છે અને તેનું હૃદય પણ આપણને સાંભળવા ને સમજવા ઉત્સુક થાય છે, તેથી છેવટે આપણને પણ કોઈ સમજતું હોવાનો સંતોષ મળે છે.
- સામેવાળી વ્યક્તિને સમજીને તેની વાસ્તવિકતાઓ ધ્યાનમાં લઈને આપણે આપણું બોલવું કે આપણી રજૂઆત અનેકગણી સફળ અને અસરકારક બનાવી શકીએ છીએ.
- જો આપણે હંમેશાં સામેવાળી વ્યક્તિને પહેલાં સાંભળવા ને સમજવા હૃદયપૂર્વક મથીએ, તો કેટલાય પ્રસંગોએ શાબ્દિક ટકરામણ નિવારી શકીએ છીએ.
- કેટલીય વખત માત્ર સાચી રીતે સાંભળવાથી આપણે આપણી નાનકડી તકલીફોને મોટું સ્વરૂપ પકડતાં અટકાવી શકીએ છીએ.
- સંબંધોની અંદરના તણાવો સાંભળવાને કારણે મળતી મનોવૈજ્ઞાનિક હવાથી દૂર થાય છે.
- કોઈ અતિશય ગંભીર વાતચીત દરમ્યાન સાચી રીતે સાંભળવાથી વાતચીત અભૂતપૂર્વ ઊંડાણ પકડી શકે છે.
- સામેવાળી વ્યક્તિના દૃષ્ટિબિંદુ ગમે તેટલા અણગમતા હોય, છતાં પણ સાંભળવાથી આપણે તે વ્યક્તિ સાથે વધુ સફળતાપૂર્વક કામ પાર પાડી શકીએ છીએ.
- સામા પક્ષની બધી જ દલીલો પહેલેથી બરાબર સમજવાથી આપણા પક્ષની દલીલો આપણે વધુ સારી રીતે કરી શકી અદાલતોમાં આપણા વિજયની સંભાવનાઓ વધુ ઉજ્જવળ કરી શકીએ.
- કેટલીય ઘટનાઓમાં આપણે માત્ર સાંભળવાથી મોટી મુસીબતોમાં ફસાતાં અટકી શકીએ.
- શ્રવણકળા આપણું સામર્થ્ય વધારે છે.
- તે આપણને શીખવા, સતત શીખતા રહેવા અને તે રીતે જીવનમાં સતત વિકસતા રહેવા મદદ કરે છે.

* * *

સાંભળતી વખતની આપણી ખોટી આદતો

સાચી રીતે સાંભળતાં કેવી રીતે શીખવું તે જાણતા પહેલાં આપણે આપણી ખોટી રીતે સાંભળવાની આદતો ઓળખી દૂર કરવી રહે છે.

શી છે સાંભળતી વેળાની આપણી ખોટી આદતો?

આપણી સૌથી ખરાબ આદત
આત્મકથાનાત્મક થઈને જ કોઈને સાંભળવાની છે.
આત્મકથાનાત્મક થવું એટલે પોતાની જ આત્મકથા
અથવા પોતાની જ માન્યતા અને જીવનના અનુભવોની આંખે
સામેવાળી વ્યક્તિને નિહાળવી અને સાંભળવી.
જ્યારે મનુષ્ય પોતાના જીવનના દૃષ્ટિકોણોથી જ
અન્ય વ્યક્તિને જુએ છે કે સાંભળે છે, ત્યારે
તે સામેવાળી વ્યક્તિના જીવનની અનન્યતાને,
તેના વ્યક્તિત્વની અલગતા તથા સ્વતંત્રતાને
પારખી શકતો નથી. આવા આત્મકથાનાત્મક (સ્વકેન્દ્રી)
થઈ સાંભળતા મનુષ્યને આપણે આત્મમુગ્ધ અથવા
નાર્સિસિસ્ટ મનુષ્ય તરીકે પણ ઓળખતા હોઈએ છીએ.

નાર્સિસિઝમની આ અવસ્થામાં મનુષ્ય સાંભળતી વેળાએ પોતાની અંદર તથા બહાર જે જે ખોટી હરકતો કરે છે, તેમાંની કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે -

- કાં તો તે તેને જે સંભળાય છે તેનું પોતાની નજરે મૂલ્યાંકન કરવા માંડે છે– હું કહેનાર સાથે સહમત છું કે અસહમત.
- અથવા તે જાંચતપાસ શરૂ કરી દે છે– તેના જ જીવનના સંદર્ભ કે દૃષ્ટિકોણો તરફથી તે કુતૂહલપ્રેરિત પ્રશ્નો પૂછવા શરૂ કરી દે છે.
- ત્રીજી ખોટી આદત સલાહો આપવા મંડી પડવાની છે– મારા અનુભવ પ્રમાણે હું અભિપ્રાય આપવા માંડું છું કે તમારે આ સંજોગોમાં આમ કે તેમ કરવું જોઈએ.
- અથવા તે બહાર કોઈ પ્રતિક્રિયાઓ ન આપે, પરંતુ તે તેના અર્થઘટનો કરવા માંડે છે– અહીં હું લોકોનો ક્યાસ કાઢવા માંડું છું, બોલવા પાછળના તેમના હેતુઓને અને વર્તણૂક પાછળનાં ચાલકબળોના મારા હેતુઓ કે વર્તણૂકના સંદર્ભે અર્થો કરવા માંડું છું.

આ ચારેય પ્રકારની ખરાબ આદતો આપણામાં કુસંસ્કારરૂપે કોતરાયેલી છે જ, જે આપણને સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળતાં અટકાવે છે.

* * *

આપણે ખોટી રીતે કેમ સાંભળીએ છીએ?

આપણી ખોટી રીતે સાંભળવાની આદતોનાં મૂળ આપણી જ કેટલીક મનોવૃત્તિઓ કે મનોદશામાં છે.

એક તો આપણી કેળવણી પદ્ધતિમાં
એકાગ્રતાના શિક્ષણને કોઈ સ્થાન જ આપવામાં આવ્યું નથી.

એટલે કે સામેવાળી વ્યક્તિ શું કહી રહી છે, તે પરત્વે આપણું ધ્યાન અતિશય નબળું હોય છે. તેથી આપણે કોઈને સાંભળતા હોઈએ ત્યારે નબળી એકાગ્રતાના કારણે થોડું ઘણું પકડી શકીએ છીએ. ટૂંકમાં, આપણું સાંભળવું અતિશય આકસ્મિક હોય છે.

તે જ પ્રમાણે બીજું કારણ
આપણી અનિયંત્રિત લાગણીશીલતા છે.

ચારિત્ર્યનું ઘડતર એટલે હૃદયની કેળવણી. મનુષ્યની પોતાની લાગણીઓને સંયમિત કરી શકવાની ક્ષમતા તેના ચારિત્ર્યની ઉન્નત સ્થિતિ દર્શાવે છે. જ્યારે મનુષ્યની લાગણીઓ પર તેનું નિયંત્રણ ન હોય, ત્યારે તે આ લાગણીઓથી દૂર હટીને, કે તટસ્થ રહીને અન્યોને સાંભળી શકતો નથી.

આપણે ખોટી રીતે સાંભળીએ છીએ તે પાછળનું અન્ય
એક મહત્ત્વનું કારણ આપણી પૂર્વગ્રહિત મનોદશા છે.

પૂર્વગ્રહ એટલે પૂરતો વિચાર કર્યા વિના બંધાયેલી માન્યતાઓ, પહેલેથી જ બંધાઈ ગયેલી પ્રતિમાઓ કે તારણો. આપણું માનસ જ્યારે પૂર્વગ્રહિત હોય ત્યારે આપણે આ પૂર્વગ્રહોથી ગ્રસિત દૃષ્ટિથી જ અન્ય મનુષ્યોને જોઈએ છીએ કે સાંભળીએ છીએ.

વળી આપણે જેમ સાંભળવાનું શીખ્યા નથી,
તેમ આપણને વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચાર કરી શકવાની
કેળવણી ને તાલીમ પણ આપવામાં આવ્યા હોતા નથી.
તેથી આપણે ખૂબ જ ઉપલકિયું અને
મર્યાદિત વિચારીએ છીએ.
આપણે ભાગ્યે જ આપણને જે કહેવામાં આવતું હોય
તેને સમજવા માટે જરૂરી પ્રશ્નો પૂછી શકીએ છીએ.

કોઈ પણ બાબતને સંપૂર્ણપણે સમજવાની તીવ્ર અભીપ્સા,
અથવા સત્ય શોધવાની હૃદયપૂર્વકની ઝંખના વિના
આપણને જે કહેવામાં આવે છે તેને
આપણે સાચી રીતે સાંભળી શકતા નથી.
એટલા માટે જ ટેલિવિઝન અને અન્ય માધ્યમો દ્વારા
જે વિજ્ઞાપનોનો, જાહેરાતોનો મારો આપણા પર થાય છે

તેનો ભોગ આપણે બની જતા હોઈએ છીએ.

આપણને સર્વાંગી રીતે વિચારતાં ન આવડતું હોય
અથવા વિચારવાની બાબતે આપણે પ્રમાદી હોઈએ તો
આપણને કેટલીય બાબતોને લેબલ મારી દેવાનું,
એટલે કે જે-તે બાબતોને અમુકતમુક રીતે મગજમાં
ગોઠવી નાખવાનું ખૂબ જ અનુકૂળ પડી જતું હોય છે.

અમુક રાજકીય પક્ષની વ્યક્તિ અમુક પ્રકારની જ હોય, તેવું આપણે મનમાં નક્કી કરી નાખીએ એટલે આપણી તે વ્યક્તિને સતત સમજવાની પીડા ટળે છે. આવા જ નિશ્ચિત છાપ મારેલા ખ્યાલોથી ભરેલા આપણે પછી સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળી, સમજી શકતા નથી.

વળી આપણે આપણાં વિચારો ને માન્યતાઓને જરા પણ બદલવામાં, પરિવર્તનમાં નામોશી સમજતા હોઈએ, તો પણ આપણે સાંભળવામાંથી છટકવા કોશિશ કરીએ છીએ. આ પલાયનવાદ છે અને તેને પોષવા માટે આપણે સ્વકેન્દ્રીપણે સામેવાળાના વ્યક્તિત્વની ત્રુટિઓ જ શોધીએ છીએ - આપણે તેને સમજવા માટે ધ્યાન આપતા નથી.

આ જ પ્રમાણે આપણો અહંકાર, આપણો મોભો, ઉંમરના ભેદભાવ, જીવનશૈલી કે સાંસ્કૃતિક ભિન્નતા અને તેવાં કેટકેટલાંય કારણો આપણને આપણી સાંભળવાની પ્રક્રિયામાં નડતરરૂપ થતાં હોય છે.

* * *

સાંભળવાનો દેખાડો ચાલી શકતો નથી

અન્ય વ્યક્તિને સાંભળતી વખતે મોટા ભાગનો સમય
આપણે શું ઉત્તર વાળીશું
તે વિચારવામાં કે તેનું આયોજન કરવામાં જ
આપણે ગાળતાં હોઈએ છીએ,
પરંતુ આપણે એ હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે
આપણે સાંભળીએ છીએ તેવો દેખાડો ખરેખર
બોલનારને લાંબો સમય છેતરી શકતો નથી.

આપણી અસંગત ટીકા-ટીપ્પણીઓ કે આપણી નિરર્થક, શૂન્યમાં તાકી રહેલ દૃષ્ટિ કે આપણા તરફથી સાંભળવાના અંતે કોઈ પણ પ્રકારના પ્રતિભાવનો સદંતર અભાવ સત્યને છેવટે તો વ્યક્ત કરી જ દે છે.

અને આ સત્ય છેવટે આપણા સંબંધોમાં એક મોટો અવરોધ બની રહે છે. તેથી આપણે સાચી રીતે સાંભળવાનું શીખીએ તે પહેલાં આપણે ખોટી રીતે સાંભળવાની આપણી આદતો, અને તે આદતો પાછળની આપણી વૃત્તિઓ, આપણો પ્રમાદ તથા આપણી મનોવસ્થાઓને બરાબર સમજી લેવી ખૂબ જ આવશ્યક છે.

જેવા આપણે આપણી માંહે કોતરાયેલા સંસ્કાર
અથવા આપણી ખરાબ આદતો વિશે સભાન થઈએ,
કે તરત જ આપણી સાંભળી શકવાની ક્ષમતામાં
હકારાત્મક, ગુણાત્મક ફેરફારો થવાના શરૂ થઈ જાય છે.

જેવા આપણે શ્રવણકળાનો મહાવરો શરૂ કરીએ છીએ,
કે તરત આપણા હૃદયમાં પ્રેમનો સંચાર થાય છે,
અને આ પ્રેમ આપણા પ્રમાદ સાથે લડવા માટે
આપણને ખૂબ જ ઊર્જા પૂરી પાડી શકે છે.

* * *

સાંભળીને સમજવા મથે તે જ સાચો સ્નેહ

કબીરે કહ્યું છે કે -
“પોથી પઢી પઢી જગ મૂઆ, પંડિત હુઆ ન કોઈ,
ઢાઈ અચ્છર પ્રેમ કા, પઢે સો પંડિત હોય.”

ઘણું વાંચવું ને ઘણું વિચારવું નિરર્થક છે,
જો આપણે સામેવાળી વ્યક્તિનું
હૃદય વાંચતાં ન શીખીએ,
જો આપણે પહેલાં સમજવા ન મથીએ, અથવા
સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળવા ન મથીએ.

કબીરે કહ્યા પ્રમાણે પ્રેમના અઢી અક્ષર ભણવાનો સર્વોત્તમ રાહ એ શ્રવણકળા શીખવાનો છે. જે આ શ્રવણકળા જાણે છે, તે જ સાચો સ્નેહ શું છે તે જાણે છે.

સાંભળીને સમજવા મથે તે જ સાચો સ્નેહ.
જે વ્યક્તિ આવા સ્નેહનો મહાવરો કરે છે,
તે વ્યક્તિ એટલું બધું શીખી કે પામી શકે છે,
જે તે મસમોટાં શાસ્ત્રોમાંથી પણ પામી શકતી નથી.
સાંભળતાં શીખવું એટલે સાચો પ્રેમ કરતાં શીખવું.

* * *

3.

સ્નેહધર્મ અને સંવાદકળાનું
શ્રવણવિજ્ઞાન

‘સાંભળતાં શીખવું’ કેવી રીતે?

આપણે કેટલી વિવિધ રીતે સાંભળીએ છીએ?
શ્રવણના હેતુઓ કયા કયા છે?
સાંભળવા આડેના આંતરિક અવરોધો કયા હોઈ શકે?

આપણે કેટલી વિવિધ રીતે સાંભળીએ છીએ?

જ્યારે કોઈ બીજો મનુષ્ય બોલતો હોય, ત્યારે આપણે સામાન્ય રીતે અલગ અલગ રીતે અથવા અલગ અલગ સ્તરોથી સાંભળતા હોઈએ છીએ.

કયાં છે આ સ્તરો?

- આપણે બોલનારને બોલવાની મનાઈ ફરમાવીએ, તેને સાંભળવાનો ધરાર ઇનકાર કરી દઈએ તેમ બને. "ચૂપ! મારે એક શબ્દ પણ સાંભળવો નથી...!" અહીં આપણે વ્યક્તિને બોલવા જ દેતા નથી.
- આપણે બોલનારને અવગણી રહ્યા હોઈએ – તેને ખરેખર બિલકુલ સાંભળતા ન હોઈએ. બોલનાર બોલ્યા કરે અને આપણે તેની સામે પણ ન જોઈએ, તેના પર સહેજ પણ ધ્યાન ન આપીએ. બાળકોને આપણે ઘણી વખત આમ અવગણતા હોઈએ છીએ.
- આપણે સાંભળવાનો દેખાડો કરતા હોઈએ – પણ ખરેખર સાંભળતા ન હોઈએ. આપણે બોલનાર તરફ જોઈએ, ડોકું ધુણાવતા રહીએ, પણ ખરેખર આપણું ધ્યાન બિલકુલ તેની તરફ ન હોય. બાળકોને અને મોટાઓને - જ્યારે આપણને તેમનામાં રસ ન હોય - છતાં આપણે તેમને નારાજ કરવા ન માગતા હોઈએ, ત્યારે આપણે તેમને આ રીતે સાંભળીએ છીએ.
- આપણે પસંદગીપૂર્વક , આપણને સાંભળવું હોય તે અને તેટલું – વાતચીતનો અમુક જ હિસ્સો સાંભળતા હોઈએ. કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણને કશુંક કહેતી હોય, તેનાં કોઈક જ પાસાંઓમાં આપણને રસ હોય ત્યારે આપણે કામનું જ સાંભળી લઈએ છીએ. બાકીના પર આપણે ધ્યાન આપતા નથી.
- આપણે ધ્યાનપૂર્વક , એકાગ્રતાપૂર્વક સાંભળતા હોઈએ. સામેવાળી વ્યક્તિ આપણને જે કહી રહી છે તેને આપણે જ્યારે હૃદયપૂર્વક સમજવા ઝંખીએ છીએ, ત્યારે આપોઆપ આપણે તેના કહેવામાં ધ્યાન આપીએ છીએ. અહીં આપણે ખૂબ ઊર્જા રોકી, ચિત્ત એકાગ્ર કરીને સાંભળીએ છીએ.
- અથવા આપણે સામેવાળી વ્યક્તિનાં દિલોદિમાગ સાથે ઐક્ય અનુભવી તેની સાથે, તેના જીવન સાથે સંપૂર્ણ તાદાત્મ્ય અનુભવી, તેની સાથે આ રીતે સહ-અનુભૂતિપૂર્વક સાંભળતા હોઈએ.

આ છેલ્લો પ્રકાર શ્રવણકળાનું સર્વોચ્ચ સ્તર છે. આપણામાંના ભાગ્યે જ કોઈ આ સ્તરે જઈ અન્ય વ્યક્તિઓને સાંભળી શકે છે, કારણ કે આ સર્વોચ્ચ પ્રકારે સાંભળવામાં મહત્તમ ઊર્જાની જરૂર પડે છે.

* * *

શ્રવણકળાની સર્વોચ્ચ પદ્ધતિ કઈ?

તાદાત્મ્યપૂર્વક, સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળવું એટલે સમજવાના હેતુથી જ સાંભળવું. સાંભળીને સમજાવી દેવાના હેતુથી નહીં, પરંતુ ખરેખર સમજવા માટે જ સાંભળવું. હૃદયપૂર્વક સામેવાળી વ્યક્તિને પહેલાં સમજવા માટે મથવું.

તાદાત્મ્ય અનુભવવાનો અર્થ દયાની અનુભૂતિ થતો નથી. આપણે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય માટે દયાનુભૂતિ અનુભવીએ છીએ, ત્યારે તેની લાગણીઓ પર સહમતિની મહોર મારી દઈએ છીએ, અને તેથી તેમાં મૂલવણી નો સમાવેશ પણ થાય છે. ઘણી વખત આમ કરવું તે યોગ્ય પ્રતિભાવ હોઈ શકે, પણ કેટલાય લોકો આવી દયાનુભૂતિના જ ભૂખ્યા હોય છે. તેઓ મોટા ભાગે પરાવલંબી મનુષ્યો હોય છે.

આપણે તો એટલું જ યાદ રાખવું જરૂરી છે
કે તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવા માટે
આપણે કોઈની પણ સાથે સહમત થવું જરૂરી નથી.
આપણે ફક્ત તેમને સંપૂર્ણપણે, ઊંડાણપૂર્વક સમજવાના છે
- તેમના સ્થાનેથી તથા બુદ્ધિથી પણ અને લાગણીથી પણ.

સાંભળવાની છ જુદી જુદી પદ્ધતિઓમાં
સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ કઈ હશે?

કદાચ કોઈક એમ તરત જ કહેશે – આપણે હંમેશાં સર્વોચ્ચ પ્રકારે, તાદાત્મ્યપૂર્વક જ સાંભળવું જોઈએ.
ખરું? ના જી.

સાચું એ છે કે ક્યા સમયે કેવી રીતે સાંભળવું તે આપણે વિચારપૂર્વક નક્કી કરતાં રહેવું પડે છે.

દા.ત. બાળકો આમ તો સૌથી નબળા વક્તા અને છતાં જબરાં બોલનારાં હોય છે. આખો દિવસ તેમનો બકબકાટ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળે તો તેમનાં માબાપ ખરેખર પાગલ જ થઈ જાય! અને છતાંય કેટલીય વખત તેમને અત્યંત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાની અને સમજવાની જરૂર તો હોય છે જ. પરંતુ મોટા ભાગનાં માબાપ બાળકોને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનો પુરુષાર્થ કરવાની તૈયારી દાખવતાં હોતાં નથી, કે નથી તેઓ બાળકોને ક્યારે, કયા પ્રકારે સાંભળવા તે નક્કી કર્યા કરવાની વિચારશીલતા દાખવવા માગતાં હોતાં. બાળકો આપણા માટે મૂલ્યવાન માનવો હોય તો જ આપણે તેમને સાંભળવાની જહેમત ઉઠાવીશું.

આ બાબત ફક્ત બાળકો માટે જ સાચી છે તેવું નથી. કિશોરો અને યુવાનોના વિકાસાર્થે આપણી ભૂમિકા ભજવવા આપણે આટલી જ કાળજીપૂર્વક તેમને સાંભળવા રહે છે. લગ્નમાં પણ આ સ્નેહકર્મ કે ધ્યાનકર્મ - પ્રેમથી જીવનસાથીને સમજવાનું કર્મ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે.

અને આપણે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ

કે ગમે તેટલા મહાવરા પછી પણ
સાંભળવું ક્યારેય એવું સહજ બની શકતું નથી
જેથી આમ જ, પ્રયત્ન વિના જ આપણે
કોઈને કુશળતાપૂર્વક અને સાચી રીતે સાંભળી શકીએ.

સાંભળતાં સાંભળતાં આપણે બીજા વિચારે ચઢી જઈએ તો દંભ કર્યા વિના બોલનારને રોકી, માફી માગી "મારું ધ્યાન નહોતું - છેલ્લે કહ્યું તે જરા ફરી કહેશો?" તેમ પૂછવાથી સામેવાળી વ્યક્તિનો વધુ વિશ્વાસ જીતી શકાય છે.

બાળકોનો કલબલાટ,
કિશોરોની મુગ્ધ વાતો,
યુવાનોની સમસ્યાઓ,
જીવનસાથીની અસલામતીની લાગણી
કે કાર્યકરોને સાંભળવા -
આ બધું ક્યારેક ખૂબ કંટાળાજનક લાગે,
ખૂબ પ્રતિકૂળતાભરેલું અને
ખૂબ ઊર્જા માગી લેતું લાગે
તો તેમાં તથ્ય છે.

પ્રેમપ્રેરિત મનુષ્યો જ
આ પુરુષાર્થ કરવો પસંદ કરશે.

આપણી રૂઢ માન્યતાઓ વિરુદ્ધ ખરેખર ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી શકવું તે ખૂબ જ જહેમત માગી લેતી બાબત છે. ફક્ત કોઈના શબ્દો આડે કાન ધરી દેવાથી આપણે સાંભળીએ છીએ તેવું કહી શકાતું નથી.

અને તેમાં પણ જ્યારે કયા પ્રકારના શ્રવણસ્તરેથી સાંભળવું તે સતત નક્કી કરવાનો પુરુષાર્થ હોય ત્યારે શ્રવણકળા ખરેખર કેટલી કઠિન છે, તેનો ખ્યાલ આવી શકે છે.

પરિસ્થિતિની માંગ પ્રમાણે, પ્રતિભાવની જરૂરિયાત પ્રમાણે
શ્રવણનાં સ્તરોમાંથી એક યા વધુની પસંદગી કરી
મનુષ્ય પોતાની ઊર્જાને હેતુપૂર્વક નિયંત્રિત કરી શકે,
અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં વિવિધ પ્રકારે સાંભળી શકે
તે માટે અખૂટ ધીરજ અને અમાપ મહાવરાની જરૂર રહે છે.

* * *

શ્રવણના હેતુઓ

જેમ આપણે સાંભળવાની કેટલીક ખોટી પદ્ધતિઓ અને શ્રવણનાં અલગ અલગ સ્તરોનો અભ્યાસ કર્યો, તે જ પ્રમાણે સાંભળવાના પ્રકારો પણ પાડી શકાય.

સાંભળવાના પ્રકારો મુખ્યત્વે આપણા સાંભળવાના હેતુઓને લઈને પાડી શકાય. આપણે કયા કયા હેતુઓથી સાંભળવું રહે છે?

- આપણે ફક્ત સાંભળવા ખાતર સાંભળતા હોઈએ.
- કોઈક માહિતી પ્રાપ્ત કરવા સાંભળતા હોઈએ.
- કશુંક સમજવા કે શીખવા સાંભળતા હોઈએ.
- ફક્ત મઝા માણવા સાંભળતા હોઈએ.
- આપણી બૌદ્ધિક જરૂરિયાતો સંતોષવા સાંભળતા હોઈએ.
- આપણે કોઈ નિર્ણય લેવા માટે સાંભળતા હોઈએ.
- આપણે સત્ય શું છે તે જાણવા માટે સાંભળતા હોઈએ.

સાંભળવાના આ જુદા જુદા પ્રકારોનો અર્થ એવો નથી થતો કે કોઈ એક સમયે આપણે કોઈ એક પ્રકારે જ સાંભળતા હોઈએ છીએ.

આપણે કેટલીય વખત એક કરતાં વધુ હેતુઓને લઈને કોઈ વ્યક્તિને કે સ્રોતને સાંભળતા હોઈએ તેમ પણ બને. દા.ત. જ્યારે આપણે સિનેમા જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે ફક્ત મઝા માણવા, કે કશુંક શીખવા કે પછી આપણા જીવનની ભૂમિકાને સમજવા પણ ઇચ્છતા હોઈએ – અથવા આ સઘળા હેતુઓ એકસાથે પણ હોઈ શકે.

> જો આપણે આપણા હેતુઓથી સભાન ન હોઈએ,
> તો ક્યારેક યોગ્ય રીતે સાંભળવાનું ચૂકી જઈએ તેમ બને.

જેમ કે ટેલિવિઝન પરની જાહેરાતોને આપણે ખૂબ જ સંશયાત્મક થઈને સાંભળવી જોઈએ. જો આમ ન કરીએ તો આપણે આ જાહેરાતોથી છેતરાઈ, ગેરમાર્ગે દોરવાઈ જઈએ, ભોળવાઈ જઈએ તેમ બનવું ખૂબ જ સહેલું હોય છે.

* * *

હવે આપણે સાંભળતાં શીખવું કેવી રીતે તેનો વિચાર કરીએ.

સૌ પ્રથમ તો સાંભળતા પહેલાં હંમેશાં કેટલીક બાબતોની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ.

જેમ કે આડેધડ, ગમે ત્યાં, ગમે તે રીતે સાંભળવા બેસી જવાની આદત સારી નથી. આપણે બને ત્યાં સુધી ખાસ અલાયદો સમય ફાળવીને આપણા કુટુંબીઓ - મિત્રો કે અન્ય સંબંધીજનોને સાંભળવા જોઈએ.

ઘણા લોકોને અગાઉથી એકમેકનો ખાસ સમય મેળવીને પરસ્પરને સાંભળવાની બાબત ખૂબ જ વિચિત્ર લાગશે! તો કેટલાકને વળી તેમાં જડતા કે અસહજપણું પણ લાગશે. પરંતુ ખાતાં ખાતાં, ટી.વી. જોતાં કે ડ્રાઈવિંગ કરતાં કરતાં અગત્યની બાબતોને અસરકારક રીતે સાંભળી શકાય ખરી? કોઈ તમને વારંવાર ખલેલ પહોંચાડે તેવી જગ્યાએ બેસીને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાનું સંભવ કેવી રીતે બનશે?

તેથી સાંભળવા માટે ખાસ અલાયદો સમય
અગાઉથી નક્કી કરીને જ પરસ્પર વાત કરવા બેસવું
તે ખૂબ જ જરૂરી ને મૂળભૂત બાબત છે.

સાથે સાથે સાંભળવાની પ્રક્રિયામાં કાનની સાથે આંખ, મગજ, મન અને હૃદયની પણ જરૂર હોય છે. તેથી કાને બરાબર ન સંભળાતું હોય તો કાનના નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહથી એ ક્ષતિ દૂર કરવી.

તે જ પ્રમાણે બરાબર સાંભળવા માટે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિના હાવભાવ બરાબર નિહાળી શકીએ તે માટે ચશ્માં (જેમની દૃષ્ટિ નબળી હોય તેમને માટે) તથા પ્રકાશની યોગ્ય ગોઠવણ પણ અગત્યની છે.

જો ખૂબ જ ગંભીર તથા અગત્યની વાત હોય, તો જ્યારે સંવાદ ચાલુ હોય ત્યારે સાંભળતી વખતે અન્ય વ્યક્તિઓ કે ટેલિફોન જેવાં પરિબળો વિક્ષેપ ન પાડે તેની પણ વ્યવસ્થા પહેલેથી ગોઠવવી.

અને અલબત્ત, આપણે જ્યારે તાજગીભર્યા હોઈએ, જ્યારે મન અને હૃદય ખૂબ સ્ફૂર્તિમાં હોય, જ્યારે મગજને પૂરતું લોહી અને પ્રાણવાયુ મળતા હોય, ત્યારે પણ સાંભળવાનું કર્મ વધુ ફળદાયી નીવડે છે. તેથી અનુકૂળ હવાઉજાસ અને તાપમાનવાળી, ઘોંઘાટ વિનાની જગ્યાએ તથા બને તો વહેલી સવારે સાંભળવાનું પસંદ કરવું, અન્યથા ભારે આહાર લઈને સાંભળવું હંમેશાં નિવારવું.

સાંભળવાની બાહ્ય પૂર્વતૈયારીઓ કર્યા બાદ જ્યારે સાંભળવાનો સમય નજીક આવે ત્યારે હળવા થઈ, મનને ખુલ્લું કરવાનો અને ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો ભાવ ધારણ કરવો.

સાંભળતા પહેલાં હંમેશાં કેટલીક આંતરિક તૈયારીઓ, અથવા સાંભળવા માટેની જરૂરી અવસ્થા ઊભી કરવી રહે છે. જેટજેટલા આંતરિક અવરોધો આપણને સાંભળવા માટે નડતા હોય છે તેમનાથી મુક્ત થવું. આ આંતરિક અવરોધોથી આપણે સભાન હોઈએ, અને સાંભળતી વખતે આપણે તેમનાથી સજાગ રહીએ, તો આપણે સાંભળવા માટે જરૂરી અવસ્થા બનાવી શકીએ.

સાંભળવા આડેના આ આંતરિક અવરોધો
કયા હોઈ શકે?

આપણે સ્વકેન્દ્રી હોઈએ કે પૂર્વગ્રહિત હોઈએ તે તો આપણે ખોટી આદતોની ચર્ચામાં જોયું. તદુપરાંત, આપણી બોલવાની વધુ પડતી અધીરાઈ, બોલનારને અટકાવી દેવાની ખૂબ ખરાબ વૃત્તિ પણ સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળવામાં મોટો અંતરાય ઊભો કરે છે. બોલનારનાં વાક્યોને અધવચ્ચેથી જ કાપી નાખવાં, સાથે સાથે બોલવાનું શરૂ કરીને તે બોલવાનું બંધ કરી દે ત્યાં સુધી અવાજ ઊંચો કરવાનો અનુભવ ઘણાને હશે.

વળી ઘણા મનુષ્યો એવા ભૌતિકવાદી હોય છે કે તેમને મન પૈસો જ પરમેશ્વર હોય, ચીજવસ્તુઓ તેમને વધુ વહાલી હોય પણ તેમને મનુષ્યો સાથેના સંબંધોની કંઈ પડી હોતી નથી. સંબંધો પ્રત્યે બેદરકાર માણસો સાંભળી કેવી રીતે શકે? પછી તેમને જીવનમાં પ્રેમભરી ભીનાશનો અનુભવ પણ થઈ શકે?

આ ઉપરાંત આપણા ગમા-અણગમા, આપણા ખ્યાલો, આપણા હોદ્દાને લઈને ખુશામત વાંચ્છતો કે કરતો આપણો સ્વભાવ, સમયનું અતિવ્યસ્ત- વધુ પડતું ચુસ્ત આયોજન, સમયના અભાવના કારણે હૃદયમાં રહેતો ઉચાટ, વળી આપણે બધું જાણીએ જ છીએ, ફટાફટ વિચારી કે સમજી શકીએ છીએ તેવું તેવું બતાવવાની, પ્રદર્શિત કરવાની અને તેમ કરીને આપણા વ્યક્તિત્વની અમુક ઊંચી છાપ ઊભી કરવાની વૃત્તિ, આપણા પોતાના જ વહાલા-દવલાના ભેદ, આપણા કોઈ સંકુચિત સ્વાર્થ કે હેતુઓ અને આવાં આવાં કેટલાંય અગણિત કારણો આપણી અંદર એવા અવરોધોરૂપે હાજર હોઈ શકે છે, જે આપણને સાચી રીતે સાંભળતાં અટકાવે છે.

* * *

સાંભળવા માટે હૃદયપૂર્વક વિચારતાં શીખવું

જીવન સંબંધોમાં જીવાય છે.
સંબંધો સંવાદથી ઘડાય છે.
શ્રવણ વિના સંવાદ સંભવ નથી.
સારી રીતે વિચાર કરતાં શીખ્યા વિના
શ્રવણ-કૌશલ્ય– સાચી રીતે સાંભળવું શક્ય નથી.

કેટલાક લોકો એમ માનતા હોય છે કે કોઈને સાંભળવા માટે સક્રિય પ્રયત્નની કોઈ જરૂર નથી, પરંતુ હકીકત આનાથી તદ્દન વેગળી છે. સાચી રીતે સાંભળી શકવું તે ખૂબ જ મહેનત માગી લે છે, શ્રવણ-કૌશલ્ય ખૂબ જ ધ્યાન અને મહાવરો માગે છે.

આપણું જીવન આ સૃષ્ટિમાં ફાલેલ જીવનનો જ અંશ છે. આપણે મનુષ્ય તરીકે પણ સમાજનો હિસ્સો છીએ અને આપણે આપણું જીવન સંબંધોમાં જ જીવતા હોઈએ છીએ. કમ્યુનિકેશન અથવા પ્રત્યાયન એ જીવનની ખૂબ મહત્ત્વની કળા છે, જે સંબંધોમાં સાચી રીતે જીવવા માટેની પ્રાથમિક આવશ્યક્તા છે.

આપણે મોટા ભાગની વાતચીત દરમ્યાન સામેવાળી વ્યક્તિને જ પ્રથમ સમજાવવા મથીએ છીએ. મોટા ભાગના મનુષ્યો સમજવાની ઇચ્છાથી સાંભળતાં હોતા જ નથી. તેઓ જવાબ આપવાની દાનતથી જ બીજા મનુષ્યને સાંભળતાં હોય છે. તેઓ મોટા ભાગનો સમય કાં તો બોલતાં હોય છે અને કાં તો બોલવાની તૈયારી કરતા હોય છે. આવા મનુષ્યો કદી બીજાઓને સાંભળી, સમજી શકતા નથી અને તેમનાથી લોકો હંમેશાં દૂર રહેવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે.

આપણને એમ ભલે સાંભળતાં શીખવાનું ઔપચારિક શિક્ષણ ન મળ્યું હોય, પરંતુ હવે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાંભળતાં શીખવાની, શ્રવણ-કૌશલ્ય વિકસાવવાની પદ્ધતિઓ વિકસી રહી છે. કમનસીબે હાલ શ્રવણ-કૌશલ્ય વિકસાવવાનું શિક્ષણ ઉદ્યોગોના ઉચ્ચ અધિકારીઓ સુધી જ મર્યાદિત છે, જ્યારે ખરેખર તો દરેક કિશોર-કિશોરીને આ શિક્ષણ નાની ઉંમરે જ અપાવું જોઈએ. સાંભળવા માટે અત્યન્ત સ્વયંશિસ્તની જરૂરિયાત રહે છે, તેથી શ્રવણ-શિક્ષણ એ સ્વનિયંત્રણનું શિક્ષણ પણ બની રહે છે.

* * *

શ્રવણકળા માટે આવશ્યક સિદ્ધાન્તો અને મૂલ્યો

આપણે પહેલાં જોઈ ગયા છીએ કે,
શ્રવણકળા શીખવા પાછળનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત છે - **પ્રેમ.**
સાથે સાથે એ પણ આપણે યાદ રાખવું જોઈએ
કે કોઈ પણ વ્યક્તિને સાંભળવી તે
આપણી સભ્યતાની નિશાની છે, અથવા
આપણે જ્યારે સાંભળતા નથી ત્યારે
તે આપણી અસભ્યતાની નિશાની છે.

જો આપણે હૃદયમાં સાચો પ્રેમ ધરાવતા હોઈએ, તો જ આપણે કોઈને સાચી રીતે સાંભળી શકીએ છીએ. અથવા જ્યારે જ્યારે આપણે સાચા હૃદયપૂર્વક કોઈ વ્યક્તિને સાંભળવા ને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે આપણા હૃદયમાં પ્રેમનો સંચાર થાય છે, અને આપણા વ્યવહારમાં સભ્યતા દેખાતી હોય છે.

શ્રવણકળા શીખવી કે શીખવવી
એ ખરેખર ચારિત્ર્ય-ઘડતરની પ્રક્રિયા છે,
કારણ કે આ હૃદયકળા શીખવા માટે
આપણે એકાગ્રતા, ધીરજ, સંવેદનશીલતા
અને બીજા અનેક સદ્‌ગુણોને આપણાં વર્તનમાં
હર ક્ષણે આત્મસાત્ કરતાં રહેવાનું હોય છે.

સાથે સાથે જ્યારે પણ આપણે
શ્રવણકળાનો મહાવરો કરતા હોઈએ છીએ,
વાસ્તવિક જીવનની ભૂમિકાએ અલગ અલગ સંબંધોમાં
જો આપણે શ્રવણકળાની સાધના કરીએ છીએ
તો તેમાં આપણા મન અને હૃદયનો વિકાસ થાય છે.
આપણી આંતરિક શક્તિઓ એનાથી વિકસે છે.
આપણો સંયમ, આપણી સંશયશક્તિ,
તથા મનુષ્યનાં વિવિધ ચાલકબળો અને વૃત્તિઓ વિશે
આપણાં જ્ઞાન અને સૂઝબૂજ વધુ સમૃદ્ધ બને છે.

આટલી સૈદ્ધાન્તિક ભૂમિકા પછી શ્રવણકળાની સર્વોચ્ચ કળાઓ શીખતા પહેલાં આ કળા શીખવા માટેનાં કેટલાંક મૂલ્યો પણ આપણે નોંધી શકીએ - એ યાદ રાખીએ કે નીચેનાં આ મૂલ્યો શ્રવણકળાની આપણી અત્યાર સુધીની ભૂમિકા તથા આપણી સાંભળવા વિશેની આદતો વિશેના આપણાં અવલોકન તથા નિરીક્ષણમાંથી આપણે નોંધીએ છીએ.

શ્રવણકળા શીખવા માટેનાં મૂલ્યો:

- બને ત્યાં સુધી ખાસ અલાયદો સમય આપી અગત્યની સંબંધિત વ્યક્તિઓને

સાંભળવી.

- સાંભળતા પહેલાં જો જરૂરી હોય તો જે-તે વિષયે માહિતી મેળવી, અભ્યાસ કરી સાંભળવાની પૂર્વતૈયારી કરવી.
- એક વખત સમય આપ્યા બાદ તેટલા સમય માટે પૂરાં મન, હૃદયથી તે વ્યક્તિને સાંભળવી.
- જેઓ માનીતી વ્યક્તિઓ હોય તેમને જ માત્ર નહીં, પણ બધી વ્યક્તિઓને સાંભળવા માટે સમય આપવો.
- સમયના બંધન હોય તો આપણા ગમા-અણગમા પ્રમાણે નહીં, પરંતુ ન્યાય અને સામેવાળાની જરૂરિયાત પ્રમાણે સમય આપવો.
- જો સાંભળવા માટે જેને સમય આપ્યો હોય તે વ્યક્તિ બોલવા માટે ખચકાતી હોય, તો માયાળુપણે તે બોલવા માટે પ્રોત્સાહિત થાય તેવા પ્રશ્નો પૂછવા કે તેવી વાતચીત કરવી.
- બોલનાર વ્યક્તિ સાથે આપણે ગમે તેટલા અસહમત હોઈએ, છતાં તેને કદાપિ વચ્ચેથી બોલતાં અટકાવવી નહીં. બોલનાર વ્યક્તિ આવેશમાં હોય તો પણ એક વખત તેના આવેશને બહાર વહી જવા દેવો.
- ગમતી-અણગમતી, સારી-માઠી બાબતોને એકસરખી રીતે આવકારપૂર્વક સાંભળવી, કારણ કે સાંભળવાનો અર્થ સહમત થવું તેવો થતો નથી.

ટૂંકમાં બોલનાર વ્યક્તિને સમજવાની
હૃદયપૂર્વકની ઇચ્છાથી સાંભળવી.
એક વખત ખુલ્લા મને સમજી લેવી.

સાંભળતી વખતે સાવધાન રહેવું -

- પૂર્વધારણાઓ બાંધ્યા વગર સાંભળવું.
- પૂર્વગ્રહો રાખ્યા વિના સાંભળવું.
- સાંભળતી વખતે મૂલ્યાંકન કરવું નહીં.
- આપણે સહમત છીએ કે અસહમત તેની ફિકર કરવી નહીં.
- બોલનાર શું કહે છે તે સમજવાનો આગ્રહ રાખવો.
- ન સમજ પડતી હોય તો પ્રશ્નો સહજ રીતે પૂછવા.
- સાંભળતી વખતે સલાહો આપવી નહીં.
- આપણી માન્યતાઓ બે ઘડી બાજુ પર મૂકી દેવી.
- બોલનાર કશું પણ કહેવામાં હીણપત ન અનુભવે.
- આપણી લાગણીઓથી દૂર હટીને સાંભળીએ.
- મન ખુલ્લું રાખીને સાંભળીએ.

* * *

4.

દિલોને જીતવાની કળા

સર્વોચ્ચ પ્રકારની શ્રવણ પદ્ધતિઓ

આપણે ખરેખર સાંભળ્યું ક્યારે કહેવાય?
આપણે નિશ્ચિતપણે એવું ક્યારે ને કેવી રીતે કહી શકીએ કે
આપણે સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળી, સમજી શક્યા છીએ?
સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ શું છે?

સાચા શ્રવણના તબક્કાઓ

આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે કમ્યુનિકેશન (પ્રત્યાયન)ના ઘણા બધા પ્રકારોનો પ્રયોગ કરતા હોઈએ છીએ. આ બધા પ્રકારોમાં આપણે હંમેશાં સાંભળતા હોઈએ તેવું જરૂરી નથી.

દા.ત. આપણે જ્યારે વિવાદ (Debate) કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે દલીલો કરી જીતવાની કોશિશ કરતા હોઈએ છીએ. તેમાં સાંભળવાની કોઈ જરૂર આપણને લાગતી નથી. તેથી, તેમાં 'ગરમી' પેદા થાય છે પણ 'પ્રકાશ' પેદા થતો નથી. સંબંધોના ઘડતરમાં આવા વિવાદથી કોઈ ફાયદો થતો નથી.

એવી જ રીતે ચર્ચા (Discussion) દરમ્યાન પણ સાંભળવાની ભૂમિકા ન હોય તો આપણે સાંભળવાનો માત્ર ડોળ કરીએ છીએ, જેમાં છેવટે કોઈ ફળદાયી પ્રત્યાયન થતું નથી.

વાટાઘાટો (Negotiations) માં આપણો હેતુ છેવટે તો સામેવાળી વ્યક્તિ પાસેથી કાંઈક વધારે ને વધારે મેળવવાનો હોવાથી આપણે એટલા હેતુપૂર્વક જ સાંભળીએ છીએ. તેમાં એ વ્યક્તિને આપણે પૂરેપૂરા સમજી શક્યા હોઈએ તેવું જરૂરી નથી.

કમ્યુનિકેશનમાં સંવાદ (Dialogue) જ એવો પ્રકાર છે જેમાં બન્ને પક્ષ એકબીજાને સાંભળે તે સર્વોપરી છે. સંવાદ ત્યારે જ થાય, જ્યારે ખૂબ જ પ્રેમથી ભરેલા હૃદયથી, સામેવાળી વ્યક્તિને સમજવાના હેતુથી સાંભળવાની ક્રિયા થાય.

બોલનાર વ્યક્તિને કાન માંડી દેવાથી, કે ફક્ત તેની સામે બેસી સાંભળવાનો ડોળ કરવાથી આપણે ખરેખર સાંભળી શકતા નથી તે આપણે જોયું. તેથી આપણે વ્યક્તિ સાથે સાચો સંવાદ કરી શકતા નથી.

તો આપણે ખરેખર સાંભળ્યું ક્યારે કહેવાય?

આપણે નિશ્ચિતપણે એવું ક્યારે ને કેવી રીતે કહી શકીએ કે આપણે સામેની વ્યક્તિને સાંભળી, સમજી શક્યા છીએ?

આ બહુ જ મહત્ત્વની વાત છે.

> જ્યારે બોલનાર વ્યક્તિને પોતાને
> આપણે તેને સમજ્યા છીએ તેવો સંતોષ થાય,
> તેને જ્યારે કોઈ ખરેખર સાંભળી રહ્યું છે તેમ લાગે,
> ત્યારે જ આપણે તેને ખરેખર સાંભળી શક્યા છીએ,
> તેવું આપણાથી કહેવાય.

ટૂંકમાં આપણે એવું ધારી કે માની લઈ ન શકીએ કે આપણે તો સામેની વ્યક્તિને સમજ્યા જ છીએ – ભલે તેને સંતોષ હોય કે ન હોય. ભલે તે ગમે તે કહે.

સામેની વ્યક્તિને આવો સંતોષ ક્યારે થાય**?**

સાંભળવાની પ્રક્રિયાને આપણે મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂમિકાએ છ તબક્કાઓમાં વહેંચી શકીએ.

1. સાંભળતા પહેલાં જરૂરી પૂર્વતૈયારીઓ
2. સાંભળતી વખતે સૌથી પહેલાં માહિતી-ગ્રહણ
3. ત્યારબાદ તરત જ માહિતીનું સમજણમાં પરિવર્તન

4. સાંભળતી વખતે જ આપવું જરૂરી પ્રતિબિંબ
5. સમજ્યા પછી જે સાંભળ્યું તેનું વિશ્લેષણ
6. અને સાંભળ્યા પછી અપાતો આપણો પ્રતિભાવ

પહેલા, ચોથા અને છઠ્ઠા તબક્કાની આપણી ચેષ્ટાઓ બોલનારને આપણે તેને સાંભળી, સમજી રહ્યા છીએ કે નહીં, તે અભિવ્યક્ત કરે છે, જ્યારે બીજા, ત્રીજા અને પાંચમા તબક્કાની પ્રક્રિયાઓ આપણી સાંભળવાની આંતરિક કુશળતા પ્રમાણે થતી હોય છે.

આપણે એક ઉદાહરણ લઈ સાચા શ્રવણના છ તબક્કાઓને સમજીએ.

ધારો કે મારો મિત્ર મને ફોન કરીને મળવા માટે મારો સમય માગે છે.

પ્રથમ તબક્કો : પૂર્વતૈયારીઓ

હું પ્રથમ તો મળવા માટેનું કારણ તેને પૂછું છું, જેથી મારે કોઈ પૂર્વતૈયારી કરવાની હોય તો તેનો મને ખ્યાલ આવે. તે જણાવે છે કે તે મને તેના પુત્ર વિશે એક અત્યન્ત અંગત વાત કહેવા તથા તેના વિશે મારી સલાહ લેવા માગે છે.

હું તેને સાંજે મને ઘરે મળવા માટે સમય આપું છું, જેથી એકાંતમાં તે મારી સાથે મોકળાશથી વાત કરી શકે. સાંજે ઘરે જઈ, હાથ-મોં ધોઈ હું તૈયાર થાઉં છું. મારી પત્નીને મારી મુલાકાત બાબતે જણાવું છું, અને મારા મિત્ર સાથે વાત કરતો હોઉં તે દરમ્યાન અમને કોઈ ખલેલ ન પહોંચે તેવી હું તેને વિનંતી કરું છું.

બીજો તબક્કો : માહિતી-ગ્રહણ

મારો મિત્ર નિયત સમયે ઘેર આવે છે. અમે કોઈ ખલેલ ન પહોંચે તેવી જગ્યાએ બેસીએ છીએ. તે ઔપચારિક વાત કર્યા પછી મૂળ વાત પર આવે છે.

"યાર, મારો કિલ્લોલ(પુત્રનું નામ) સિગારેટના રવાડે ચઢયો લાગે છે. મને અને કિન્નરીને (પત્નીનું નામ) ઘણા સમયથી શક હતો, પણ હવે તો ખાતરી થઈ ગઈ છે. અમે તેને ઘણીય સમજાવવાની કોશિશ કરી, પણ તે માનતો જ નથી, તેની કુટેવ છોડતો નથી. તું કહે કે હવે હું શું કરું? હું તો કહી કહીને થાકી ગયો છું."

ત્રીજો તબક્કો : સમજણ

હું વધુ જાણકારી મેળવવા માટે શાંતિપૂર્વક, કિલ્લોલને ક્યારથી વ્યસન છે, તે બીજું શું શું કરી રહ્યો છે, અભ્યાસમાં તેનો દેખાવ કેવો છે, માતાપિતા સાથે તે ખુલીને વાત કરે છે કે નહીં, વગેરે જેવા પ્રશ્નો પૂછું છું, જેથી પરિસ્થિતિનો મને બરાબર તાગ મળે.

હું પ્રશ્નો પૂછી ફક્ત માહિતી એકઠી કરી રહ્યો છું, મારો મિત્ર શરમિંદો થાય કે જેના ઉત્તર આપતા તેને ખચકાટ થાય તેવા પ્રશ્નો તેને પૂછતો નથી.

ચોથો તબક્કો : પ્રતિબિંબ

હું તેને કહું છું કે "આટલા વખતથી આ સમસ્યા ચાલી આવે છે એટલે તું હેરાન પરેશાન લાગતો હતો, ખરું? કેટલા પ્રેમથી તમે કિલ્લોલને ઉછેરો છો તે હું જાણું છું, તમને બન્નેને ખૂબ

તકલીફ થતી હશે, તમે તેને ઘણું ઘણું કહ્યું જ હશે, અને તને લાગે છે કે કદાચ હું તને મદદ કરી શકું, એટલે તું મારી પાસે આવ્યો છે - બરાબર?"

તે તરત જ આશાભરી નજરે કહે છે, "હા, યાર - હવે તું કહે, હું શું કરું?" (અહીં મેં તેની લાગણીઓ અને તેની ચિંતાને મારા શબ્દોમાં પ્રતિબિંબિત કરી તો તેનાથી હું તેને સમજી રહ્યો છું તેવો તેને સંતોષ થયો.)

આમ લાંબો સમય મેં તેની વાતો સાંભળી, તે જે કહેવા માગતો હતો તેને મારા શબ્દોમાં પ્રતિબિંબિત કરી તેને હું પૂરેપૂરું સમજી શક્યો છું તેવો સંતોષ આપ્યો.

પાંચમો તબક્કો : વિશ્લેષણ

હવે મેં સમગ્ર બાબતનું વિશ્લેષણ શરૂ કર્યું, કિશોરાવસ્થાના કારણે કિલ્લોલને મારો મિત્ર અને તેની પત્ની સમજી ન શકતા હોય તેમ બને. કિલ્લોલ સાથે મારે પણ આત્મીયતા છે, હું તેની સાથે સીધી વાત કરું તો કેમ?

આમ મેં સમગ્ર બાબતનું વિશ્લેષણ કરી હવે શું થઈ શકે તેની શક્યતાઓ તપાસી.

મિત્રને મેં તેના ઘરે આવવાનું વચન આપ્યું.

છઠ્ઠો તબક્કો : પ્રતિભાવ

મારું તેના ઘરે જવાનું નક્કી કરવું તે મારો સાંભળતી વેળાનો જ પ્રતિભાવ હતો.

પછી હું ખરેખર તેના ઘરની મુલાકાત લઉં, તે કર્મ પણ મારો પ્રતિભાવ કહેવાય. પ્રતિભાવથી જ સામેની વ્યક્તિને આપણે છેવટનો સાંભળ્યાનો સંતોષ આપી શકીએ છીએ.

* * *

સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિ : 1

સંશયાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ

સાંભળતાં શીખવા અંગેની એક મહત્ત્વની બાબત આ છે -

લખતી કે વાંચતી વેળાએ આપણી પાસે લખેલું/વાંચેલું ફરી જોઈ જવાનો, તેને તપાસવાનો, તેને પ્રશ્ન કરવાનો, તેના પર વિચાર કરવાનો અને આમ તેને યોગ્ય રીતે કરવાનો અવકાશ હોય છે. આપણે લખતી/વાંચતી વેળાએ વધુ સમય ફાળવી શકીએ છીએ.

પરંતુ સાંભળતી વેળાએ આપણી પાસે આવી કોઈ અનુકૂળતા હોતી નથી. ત્યારે તો આપણે જે-તે સમયે જ બોલનાર વ્યક્તિ જે પણ કહી રહી છે તેને સમજીને, તે વખતે જ પ્રતિભાવ આપવો રહે છે.

તેથી આપણે સાંભળતી વેળાએ તત્પરતા કેળવવી, ખૂબ જ સાવધાન અને એકાગ્ર રહી સાંભળતાં શીખવું તે અત્યન્ત મહત્ત્વની બાબત છે.

જો સાંભળતી વખતે આપણે સાવધાન ન રહીએ
તો આપણે કેવી કેવી રીતે થાપ ખાઈ શકીએ?

આપણી નીચેની વૃત્તિઓનો આપણને અનુભવ હશે -

- બોલતી/સાંભળતી વખતે અતિશયોક્તિ કરવી.
- ખાનગી (અંદરની!) બાબતો સાંભળવાની અધીરાઈમાં નીતિમત્તા ચૂકી કુતૂહલને વશ થવું.
- જે કહેવામાં આવે છે તે એવું ને એવું માની લેવું.
- આપણી માન્યતાઓને અનુરૂપ જ સાંભળવું, વગેરે.
- ઘણા મનુષ્યો અતિશયોક્તિભર્યાં વિશેષણો વાપરી સાંભળનાર પર ધારી અસર ઊભી કરી દેતા હોય છે. *(એ તો ભૂતની જેમ ખા ખા કરે છે...)*
- ખુશામતની અસર પણ આપણા પર કેવી થતી હોય છે? *(તમે તો બાપુ, કહેવું પડે...!)*
- ઘણા વક્તાઓ પોતાની વાતને ઠસાવી દેવા માટે અમુકતમુક મહત્ત્વની વ્યક્તિઓ તેમની સાથે સહમત છે તેમ કહેશે.
- બોલનાર વ્યક્તિ પોતાની વાતને સાચી ઠેરવવા માટે બધા જ અનુકૂળ પુરાવાઓનો ઉપયોગ કરે, અને બધી જ પ્રતિકૂળ માહિતી છુપાવે તેમ બની શકે.

જો આપણે સાવધાન ન રહીએ તો આ બધાથી છેતરાઈ જઈ શકીએ.

આજના ઇલેક્ટ્રોનિક યુગમાં માહિતી - સાચી કે ખોટી - ગજબ પ્રસરી જતી હોય છે. આવાં માહિતીપ્રસાર માધ્યમોનો દુરુપયોગ કરી ઘણા રાજકારણીઓ, ધંધાદારીઓ અને તકસાધુઓ પોતપોતાની ખીચડી પકાવી લેતા હોય છે. આવાં માધ્યમોના સત્તાસ્થાને જેઓ હોય છે, તેઓ પૂરતું ઉત્તરદાયિત્વ ન ધરાવતા હોય અથવા પરિસ્થિતિને તેમના નિયંત્રણમાં ન રાખી શકતા હોય તેમ વધુ સંભવ છે.

અફવાઓ, ચારિત્ર્યખંડન અને
સસ્તી ગપસપના આ જમાનામાં
જો આપણે કાળજીપૂર્વક, સંશયપૂર્વક ન સાંભળીએ,
તો આપણે ખુદ જેમાં ન માનતા હોઈએ
તેવું તેવું આપણે કરવા કે માનવા માંડીએ,
અને પાછળથી પસ્તાઈએ તેમ બને.

આમ સાવધાનીપૂર્વક , સંશયાત્મક રીતે સાંભળવું
તે ખરેખર મનુષ્યની એક સાવચેતીભરી
આંતરિક અવસ્થા છે.
આ અવસ્થા એટલે -
જે પણ સાંભળી રહ્યા છીએ તેને સાંભળવું, સમજવું,
તેને પ્રશ્નાત્મક દૃષ્ટિથી નિહાળવું,
તેને તપાસવું, ચકાસવું
- સીધું તારણો પર પહોંચી ન જવું.

મનુષ્ય જ્યારે સાવધાનીથી અને તત્પરતાપૂર્વક સાંભળે છે ત્યારે તે જલદી પૂર્વગ્રહિત થતો નથી. તેને જે કહેવામાં આવી રહ્યું છે તે ખોટું હોય, અપૂરતું હોય, એકતરફી હોય, અતિશયોક્તિ ભરેલું હોય તેમ બનવાની સંભાવનાઓ તે યાદ રાખે છે.

તે જે કહેવાઈ રહ્યું છે તેની સાથે સાથે કહેનારના ચારિત્ર્યની એકસૂત્રતાને પણ ધ્યાનમાં રાખે છે. જે ગઈકાલે સાચું હોય તે આજે ખોટું પણ હોય, તેથી તે જે સાંભળે છે તેને હંમેશાં સમયના સંદર્ભે ચકાસી, તપાસીને સાંભળે છે. વક્તાની કેટલીક જડ માન્યતાઓ, તેનું પૂર્વગ્રહિત માનસ તેના કહેવામાં વ્યક્ત થઈ રહ્યું હોય તેનો તે ખ્યાલ રાખે છે. તે બોલનારના શરીરના હાવભાવને બારીકાઈથી નિહાળે છે– વક્તા કશું છુપાવે છે? કેમ? તે જાણવા મથે છે. કહેનારનો જે-તે બાબત કહેવા પાછળનો હેતુ શું છે? આ બધાનો તે ખ્યાલ રાખે છે.

આમ અટકી, વિચારી, વિવેકપૂર્વક વિચારી, વારંવાર સંશયાત્મક રહી, ચારેબાજુથી તપાસીને પછી જ તે મૂલ્યાંકન કરી તારણો પર પહોંચે છે.

* * *

સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિ : 2

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ

સંબંધોમાં સફળતા માટે બે વ્યક્તિ વચ્ચે
સાચો સંવાદ થાય તે અત્યન્ત આવશ્યક બાબત છે.

જ્યારે આપણે બીજી વ્યક્તિને સંવેદનાત્મક થઈ સાંભળીએ ત્યારે જ આપણે એને સાચી રીતે સમજી શકીએ છીએ. આમ સાંભળવાની પદ્ધતિ એ સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિ છે.

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ કેટલાક મહત્ત્વના સિદ્ધાન્તો પર રચાયેલી છે, તેમને આપણે પહેલાં સમજી લઈએ.

1. મનુષ્ય જે બોલે છે તે નહીં,

પરંતુ જે કહેવા માગે છે, અને/અથવા
તે જે કહેવા નથી માગતો, તે કાંઈક છુપાવવા ઇચ્છે છે
તે સાંભળવું વધુ મહત્ત્વનું છે.

1. શબ્દો અને ભાષા મનુષ્યની અભિવ્યક્તિ છે,

તે જ મનુષ્ય નથી.
વાતચીત એ મનુષ્યને સમજવાનું એક સાધન માત્ર જ છે.
શબ્દો અને ભાષા ખૂબ મર્યાદિત હોય છે,
તેથી જ વાતચીત કરતી વેળાએ આપણું સંપૂર્ણ ધ્યાન
મનુષ્યને સમગ્રપણે સમજવા પર રહેવું જોઈએ.

1. જો સામેવાળી વ્યક્તિને

આપણે તેને સમજીએ છીએ તેનો સંતોષ નથી,
તો તે આપણી વાત સાંભળવા તૈયાર થશે જ નહીં.
અથવા તો તે આપણને સાંભળવાનો ડોળ કરશે -
પણ ખરેખર હૃદય ખોલી આપણી સાથે વાત કરશે નહીં,
કે હૃદયપૂર્વક આપણી વાત સમજશે પણ નહીં.

તેથી સામેવાળી વ્યક્તિને કાંઈક સમજાવતાં પહેલાં
આપણે તેને સમજવી જરૂરી છે.

આપણે જ્યારે કોઈકને સાચી રીતે સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણે જે-તે વ્યક્તિ અંગેની સાચી, વાસ્તવિક સમજ કેળવી શકીએ છીએ અને તેથી પછી તેને ખરેખર મદદ પણ કરી શકીએ છીએ. તદુપરાંત આપણે તેને સમજતા હોવાથી તે આપણને પણ ખુલ્લા મને

સાંભળવા પ્રયત્ન કરશે.

* * *

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ શું છે?

આ ફક્ત કાનથી જ નહીં, પરંતુ આંખથી, મગજથી અને હૃદયથી કોઈને સમજવા માટે ઉત્કટતાપૂર્વક સાંભળવાની પદ્ધતિ છે. પોતાની જાતને સામેવાળી વ્યક્તિના સ્થાને મૂકી તે વ્યક્તિને સાંભળીને સમજવાની આ પદ્ધતિ છે.

વક્તાને બૌદ્ધિક તથા ભાવનાત્મક, બન્ને રીતે સમજવાની આ પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિમાં બોલનારને હું મારા દૃષ્ટિકોણ કે માનસમાંથી નહીં, પરંતુ તેના દૃષ્ટિકોણથી સાંભળું છું.

હું વક્તાની અવસ્થાનું પ્રતિબિંબ બની રહું છું. હું માત્ર તેના શબ્દો સાથે નહીં, પણ તેના હાવભાવ, હેતુઓ, ચિંતાઓ અને તેને લગતું વ્યક્ત-અવ્યક્ત બધું જ શોધી શોધીને સમગ્રપણે તેને સમજવા તત્પર રહું છું.

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ એટલે હું બોલનાર સાથે સંમત હોઉં કે ન હોઉં - હું તેની સાથે ઐક્ય અનુભવી - તેના વિચારો સાથે એક તાર થઈ અને તેની લાગણીઓ સાથે સહાનુભૂતિ અનુભવી તેને તેની અવસ્થામાં જ સમજવા પ્રયત્ન કરું છું.

તે શું વિચારે છે, શું અનુભવે છે, શું માને છે
તેના કરતાં તે તેવું કેમ વિચારે/માને છે,
તેના અનુભવનાં મૂળિયાં ક્યાં છે તેને જ જાણવા
અને તેમ કરીને તે વ્યક્તિને સમજવા હું પ્રયત્ન કરું છું.

આમ કરવા માટે મારે મારા પોતાના ખ્યાલો, માન્યતાઓ, લાગણીઓને ઘડીભર બાજુ પર મૂકતાં શીખવું રહે છે. હું જ્યારે મારામાંથી બહાર નીકળી શકું, ત્યારે જ હું સામેવાળી વ્યક્તિની અનન્યતાને, તેની કોઈ નિશ્ચિત અવસ્થાને સાંભળીને સમજી શકું છું.

શ્રવણ-કૌશલ્ય વિકસાવવાનો મહત્ત્વનો ભાગ એ છે કે
આપણે આપણા પૂર્વગ્રહો,
સંદર્ભોનાં ચોકઠાંઓ અને ઇચ્છાઓને
સામેવાળાની દુનિયાને સમજવા ખાતર
બે ઘડી બાજુ પર મૂકતાં શીખવું પડે છે.
થોડા સમય માટે જાણે આપણે
આપણું અસ્તિત્વ વિસરી જવું રહે છે.
આપણે સામેવાળી વ્યક્તિના દિલોદિમાગમાં
પ્રવેશવું રહે છે.
તેમના સ્થાને આપણને મૂકી તેમને સાંભળવા રહે છે.

ટૂંકમાં સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળવા માટે આપણે તેની સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવવું રહે છે. શ્રોતા વક્તા સાથે ઐક્ય અનુભવે તે માટે શ્રોતાએ પોતાનો વિસ્તાર કરવો રહે છે, પોતાના હૃદયને પ્રસારવું રહે છે. આમ કરવા માટે એટલી બધી ઊર્જાની જરૂર પડે છે કે તે તો હૃદયમાં સામેવાળી વ્યક્તિ માટે ખૂબ પ્રેમ હોય તો જ સંભવ બને!

પ્રેમમાંથી ઉદ્‌ભવતી આવી શ્રવણ-પ્રક્રિયાના અંતે હંમેશાં આપણે કાંઈ નવું જ્ઞાન પામતા હોઈએ છીએ. અને વક્તા અને શ્રોતા, બન્નેના વિકાસની સંભાવનાઓ આ પ્રેમપ્રેરિત કર્મથી

ખુલી જતી હોય છે.

વિચારતાં શીખીને જ આપણે આપણી ધારણાઓ, ઇચ્છાઓ, માન્યતાઓ વગેરેથી સભાન થઈ, તેમનાથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ.

* * *

> > > > > > >

જ્યારે હું હંમેશાં પ્રથમ સાંભળવા મથું છું,
એ જાણીને કે તે મારા માટે કેટલું મુશ્કેલ કાર્ય છે;
જ્યારે હું પ્રથમ સામેવાળી વ્યક્તિને સમજવાની
મારી જવાબદારીનો સ્વીકાર કરું છું,
એ જાણ્યા છતાં કે સામેવાળી વ્યક્તિ મને સમજવા તૈયાર જ નથી,
ત્યારે હું મારા આત્મગૌરવને
આપમેળે ઉપર ચઢાવું છું.
કારણ કે આ રીતે સાંભળવાં-સમજવાં મથતા
મારે અતિશય ધીરજપૂર્વક, અત્યન્ત શ્રદ્ધાપૂર્વક,
મારા પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ દાખવીને
શ્રવણ પ્રક્રિયાનો આ પુરુષાર્થ કરવાનો રહે છે.
આ પુરુષાર્થ કરવાનું હું પસંદ કરું છું,
તો મારી પોતાની જાતને હું વધુ આદરપૂર્વક નિહાળી શકું છું,
કારણ કે હવે હું આ વિશ્વની સમસ્યાઓના ભાગરૂપ નહીં,
પરંતુ ખુદ સમસ્યાઓનો ઉકેલ અને શાંતિનો દૂત બની રહું છું.

લેખક : સંજીવ શાહ
('મહાન હૃદયોનો મૌન ઘુઘવાટ'માંથી)

< < < < < < <

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ શીખવાના તબક્કાઓ

સાચી રીતે - સંવેદનાપૂર્ણ રીતે - સાંભળતાં શીખવાના ચાર મુખ્ય તબક્કાઓ છે.
1. એકાગ્રતા કેળવવાની શરૂઆત કરવી.
2. મર્મ પકડતાં શીખવું.
3. ભાવ પકડતાં શીખવું.
4. મર્મ અને ભાવ બન્નેને એક સાથે - સમગ્રપણે - પકડવા.

પહેલા તબક્કાનો અભ્યાસ

આપણે જ્યારે પણ સાંભળતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદર વિચારો તો ચાલતા જ હોય છે. તેથી જો આપણે સાચી રીતે સાંભળવાનો મહાવરો ન કર્યો હોય તો એવું બને કે આપણે ખરેખર અડધુંપડધું સાંભળતા હોઈએ. આપણું ધ્યાન વારંવાર કયાંક બીજે-ત્રીજે જતું હોય, વિચારોની આંધીમાં આપણે કયાંક ઘસડાઈ જતા હોઈએ, અને આપણને આનો ખ્યાલ આવે તો ભોંઠપ અનુભવી આપણું બેધ્યાનપણું છુપાવવા આપણે સાંભળવાનો ડોળ કરતા રહીએ.

તેથી સૌથી પહેલાં તો આપણે બોલનાર વ્યક્તિના શબ્દેશબ્દ સાથે હરેક ક્ષણ તેની સાથે રહેતાં શીખવાનું છે. ખરેખર તો આ એકાગ્રતાની સાધના છે.

આમ કરવાનો શરૂઆતનો રસ્તો એ છે કે વક્તા દ્વારા બોલાતા તમામ શબ્દોને ત્વરિત પ્રતિબિંબિત કરવા અથવા પડઘાવવા . જે આપણને કહેવામાં આવી રહ્યું છે તે શબ્દોનું પુનઃઉચ્ચારણ કરવું.

ઉદાહરણ :
"તમે આમ કરશો તેનો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ નહોતો."
પુનઃઉચ્ચારણ
"હું આમ કરીશ તેનો તમને સ્વપ્નેય ખ્યાલ નહોતો."
બીજું ઉદાહરણ :
"તેં કદી મારો વિચાર કર્યો ખરો?"
પુન : ઉચ્ચારણ
"મેં કદી તારો વિચાર કર્યો છે ખરો તેવું તું મને પૂછે છે."

બીજા તબક્કાનો અભ્યાસ

જેવું આપણે કહેનાર વ્યક્તિના શબ્દોનું પુનઃઉચ્ચારણ શરૂ કરી દઈએ છીએ તેવી આપણી એકાગ્રતાની સાધના શરૂ થઈ જાય છે. આપણું હૃદય તત્પર રહેતાં શીખવા લાગે છે. આપણે આપણી લાગણીઓ અને દૃષ્ટિકોણોથી ઉપર ઊઠી બોલનાર વ્યક્તિ સાથે રહેવા યત્નશીલ થઈએ છીએ. આમ સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિનો પ્રથમ તબક્કો સર થયો.

બીજા તબક્કામાં આપણે એકાગ્રતાના અભ્યાસમાં
આપણી બુદ્ધિનો ઉમેરો કરીએ છીએ.

હવે સામેવાળી વ્યક્તિના માત્ર શબ્દો જ નહીં,
પરંતુ તેના કહેવા પાછળનો મર્મ,
હવે આપણા શબ્દોમાં પડઘાવીએ છીએ.

પહેલા તબક્કામાં ફક્ત કાનથી શબ્દો સાંભળી તેમને પડઘાવવાના હતા. બીજા તબક્કામાં ફટાફટ શબ્દોનો અર્થ સમજી, કહેનારના મર્મને આપણા શબ્દોમાં પડઘાવવાનો છે.

ઉદાહરણ :
"તમે આમ કરશો તેનો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ નહોતો."
મર્મ ઉચ્ચારણ :
"તમે ધારી કે માની જ ન શકો તેવું મેં તમારી જોડે કર્યું, એમ તમને લાગે છે."
ઉદાહરણ :
"તેં કદી મારો વિચાર કર્યો છે ખરો "
મર્મ ઉચ્ચારણ :
"હું તો કદી તારા દૃષ્ટિકોણોથી વિચાર કરતો જ નથી તેવું તું માને છે."

શબ્દોનું ફક્ત પુનઃઉચ્ચારણ કરવા કરતાં આ પદ્ધતિ થોડી વધુ અસરકારક છે. અહીં આપણે સામેવાળી વ્યક્તિના માત્ર શબ્દો પર જ ધ્યાન નથી આપતાં - પણ તેમાં આપણા ડાબા મગજનો ઉપયોગ કરી, એટલે કે આપણી શબ્દોની સમજ અને તર્ક વાપરી સામેવાળી વ્યક્તિ જે કહી રહી છે તે વિશે આપણે વિચારવાનું શરૂ કરીએ છીએ.

ત્રીજા તબક્કાનો અભ્યાસ

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિના ત્રીજા તબક્કામાં આપણે ડાબા મગજ ગોળાર્ધનો નહીં, પણ જમણા મગજ ગોળાર્ધનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ પદ્ધતિમાં આપણે સામેવાળી વ્યક્તિના શબ્દોના અર્થને કે તેના કહેવાના મર્મને નહીં, પરંતુ તેના કહેવા પાછળની લાગણીનો સૂર પારખી તે લાગણી પડઘાવવાને આપણા પ્રતિભાવના કેન્દ્રમાં રાખીએ છીએ.

ઉદાહરણ :
"તમે આમ કરશો તેવો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ નહોતો."
પ્રતિભાવ :
"મેં જે કર્યું તેનાથી તમે ખૂબ નારાજ છો."

ઉદાહરણ :
"તેં કદી મારો વિચાર કર્યો છે ખરો?"
પ્રતિભાવ :
"હું તો કદી તારો વિચાર કરતો જ નથી તેવી નિરાશાની લાગણી તને થઈ રહી છે."

જ્યારે પણ કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણને કશું કહી રહી હોય, ત્યારે તેમાં તેનાં વિચારો અને લાગણી, બન્ને અભિવ્યક્ત થતાં હોય છે.

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિના ત્રીજા તબક્કામાં

આપણે વ્યક્તિ જે કહી રહી છે તેના કરતાં
એ જે રીતે, જે ભાવથી કહી રહી છે,
તેના કહેવા પાછળની તેની જે લાગણી છે,
તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

આમ આ તબક્કામાં આપણે તેને સમજવા માટે તેની લાગણી પર ધ્યાન આપી, તેને સાંભળવાની પ્રક્રિયાને નવું પરિમાણ બક્ષીએ છીએ.

આ તબક્કાનો અભ્યાસ વધુ અઘરો છે.
તેનું કારણ એ છે કે મનુષ્યની લાગણીના પ્રદેશો
ખૂબ વિશાળ અને ખૂબ ગૂઢ હોય છે.
વળી તે આપણી અપેક્ષાઓ કે
આપણી લાગણીઓ કરતાં કાંઈક જુદા જ હોય
તેવી સંભાવનાઓ વધુ હોય છે.
તેથી સામેવાળી વ્યક્તિની લાગણી સમજવા માટે
આપણે આપણી લાગણીઓથી અલગ થવું રહે છે.
આને નાર્સિસિઝમથી મુક્ત થવાની સાધના
પણ કહે છે.

ચોથા અને છેલ્લા તબક્કાનો અભ્યાસ

સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ શીખવાનો છેલ્લો તબક્કો એટલે બીજા અને ત્રીજા તબક્કાના સંયોજનથી સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળવી તથા સમજવી.

એટલે કે આ પ્રક્રિયામાં આપણે સામેવાળાની લાગણી પણ પડઘાવીએ છીએ, અને તે જે કહી રહી છે તેના મર્મને પણ આપણા શબ્દોમાં એક સાથે અભિવ્યક્ત કરીએ છીએ.

એટલે કે આ પદ્ધતિમાં હવે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિને સાંભળવા માટે, તેના કહેવા પાછળના મર્મ તથા તેની લાગણી, બન્નેને એક સાથે સમજવા માટે આપણે આપણા ડાબા તેમ જ જમણા બન્ને મગજ-ગોળાર્ધોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

ટૂંકમાં, સંવેદનાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિ એટલે
સામેવાળી વ્યક્તિને સમગ્રપણે સમજવા માટે
આપણે પણ સમગ્રતાથી,
કાન-આંખો-મગજ-હૃદયથી સાંભળવું.

ઉદાહરણ :
“તમે આમ કરશો તેવો મને સ્વપ્નેય ખ્યાલ નહોતો.”
પ્રતિબિંબ :
“તમે ધારી કે માની ન શકો તેવું મેં કર્યું, તેથી તમે મારાથી ખૂબ જ નારાજ છો.”
ઉદાહરણ :
“તેં કદી મારો વિચાર કર્યો છે ખરો?”
પ્રતિબિંબ :
“હું તો કદી તારા દૃષ્ટિકોણથી વિચાર કરતો જ નથી, તેથી તું ભારે નિરાશાની

લાગણી અનુભવે છે.”

પુનઃઉચ્ચારણ, મર્મઉચ્ચારણ, પ્રતિભાવ અને છેલ્લે જ્યારે આપણે મનુષ્યની અવસ્થાના આમ પ્રતિબિંબ જ બની રહીએ છીએ કે આપણે તરત જ તેને મનોવૈજ્ઞાનિક હવા આપવી શરૂ કરીએ છીએ.

આપણે તેને સાંભળતાં અને સમજતાં હોવાની અનુભૂતિ
સામેવાળી વ્યક્તિને થતા તેના હૃદયમાં
આપણા પ્રત્યે વિશ્વાસનો સંચાર થાય છે.
સંબંધોના અસ્તિત્વ માટે વિશ્વાસ શ્વાસની ગરજ સારે છે.
અને તેથી જ કોઈને સમજવાથી તેને વિશ્વાસ આપી
આપણે તેને મનોવૈજ્ઞાનિક હવા પૂરી પાડીએ છીએ
તેમ કહેવાય.

* * *

સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિ : 3

તાદાત્મ્યસાધક શ્રવણ પદ્ધતિ

સામાન્ય રીતે કોઈને સાંભળતી વખતે આપણે આપણામાં જ ડૂબેલા હોઈએ છીએ, અને તેથી તેના શબ્દો પણ પૂરા પકડી નથી શકતા.

આ પરિસ્થિતિમાંથી સંશયાત્મક શ્રવણ પદ્ધતિથી આપણે સાવધાન રહી સાંભળતાં શીખીએ છીએ, જેથી આપણે જે પણ સાંભળીએ છીએ તે સાચું ન સમજી બેસીએ. સંવેદનાત્મક પદ્ધતિથી આપણે એકાગ્રતા કેળવતા થઈ છેવટે મનુષ્યના માત્ર શબ્દો જ નહીં, પરંતુ તેના કહેવા પાછળના મર્મ અને ભાવ પર એક સાથે ધ્યાન આપી તેને સમગ્રપણે સમજીએ છીએ.

તાદાત્મ્યસાધક શ્રવણ પદ્ધતિ એ સર્વશ્રેષ્ઠ
શ્રવણકળા પદ્ધતિ છે.
તેમાં આપણે કહેનાર વ્યક્તિ સાથે સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિ,
સંપૂર્ણ તાદાત્મ્ય, સંપૂર્ણ ઐક્ય અનુભવી
તેને સંપૂર્ણપણે સમજવા મથીએ છીએ.

આપણે શ્રવણકળાના સિદ્ધાન્તોમાં જોયું કે મનુષ્ય માત્ર તેના શબ્દો નથી હોતો. ભાષા અને શબ્દો તો આંશિક અભિવ્યક્તિ છે. તેના કહેવાનો સૂર, તેની લાગણી, તેના શરીરના હાવભાવથી વ્યક્ત થતી તેની અવસ્થા, તેના હેતુઓ, તેની વૃત્તિઓ, તેનાં ચાલકબળો, તેનો સંઘર્ષ, તેની સાધના અને આવું બધું જ મનુષ્યના કહેવાની પાછળ હંમેશાં રહેતું હોય છે.

આપણે જ્યારે આપણાથી અલગ થઈ– એટલે કે આપણા વિચારો, લાગણીઓ, માન્યતાઓ તથા આપણી મૂલ્યાંકન કરવાની તથા અન્ય આદતોથી મુક્ત થઈ, આપણા સંપૂર્ણ હૃદયપૂર્વક આપણી બધી જ સાવધાની જાળવી, આપણી બધી જ શક્તિઓ અને ક્ષમતાના ઉપયોગથી જ્યારે કહેનાર વ્યક્તિની અવસ્થા સાથે એકરૂપ થઈ શકીએ ત્યારે આપણે તેને સંપૂર્ણપણે સાંભળી, તથા સમજી શકીએ છીએ.

જ્યારે આપણે આમ કરી શકીએ
ત્યારે આપણે સંપૂર્ણ પ્રેમસ્વરૂપ હોઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિના કહેવા પાછળની તેની અવસ્થાને સતત પ્રતિબિંબિત કરતા રહીએ છીએ, ત્યારે ધીમે ધીમે તેનો આપણા પરનો વિશ્વાસ વધે છે. આ વિશ્વાસ વધતાં વધતાં છેવટે એક એવા મુકામ પર પહોંચે છે, જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિ આપણા પરત્વે સંપૂર્ણ સલામતી અને વિશ્વાસ અનુભવે છે. તેની આસપાસ તેણે રચેલી દીવાલો, અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે તેણે પહેરેલાં બખ્તરો, તેના પોતાના રક્ષણ માટેનાં કવચો તે કાઢી નાખે છે.

અને પછી તે આપણી સમક્ષ ખુલ્લી થઈ જાય છે. તેના હૃદયની સૌથી ભીતરની વાતો તે આપણને કહે છે. તેની ખૂબ અંગત, ખૂબ જ ખાનગી અને તેને ખૂબ જ મૂંઝવતી બાબતો તે આપણી સાથે વહેંચે છે.

એટલું જ નહીં, પરંતુ આપણે સર્જેલા વિશ્વાસથી પ્રેરાઈ તે આપણને પણ સમજવા ઝંખે

છે, મથે છે અને પછી આપણે તેને મદદ કરી શકીએ છીએ– જે આપણે તેને કરવા ઇચ્છતા જ હોઈએ છીએ –કેમ કે આપણે તેને ચાહીએ છીએ.

આપણે હંમેશાં આપણા પ્રિયજનોને મદદ કરવા ઇચ્છીએ છીએ, તેઓ આપણા શાણપણનો, આપણા અનુભવોનો લાભ પામે, તેમના જીવનના વિકાસને આપણે ઝડપી કરી શકીએ, તેવું આપણે ઇચ્છતા હોઈએ છીએ.

આપણી આ ભાવનામાં કશું ખોટું હોતું નથી. ખોટું આપણે ત્યારે કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે અધીરા થઈને, પ્રિયજનોને સાંભળ્યા વિના, આપણે તેમને સમજીએ છીએ તેવો તેમને વિશ્વાસ આપ્યા પહેલાં તેઓ આપણને સાંભળે તેવી અપેક્ષાઓ રાખીએ છીએ. અને આ અપેક્ષાઓ પરિપૂર્ણ ન થતાં, આત્મનિરીક્ષણ કરવાની જગ્યાએ આપણે કદી કદી હિંસક બની જઈને આપણી માન્યતાઓને પ્રિયજનો પર લાદવા માંડીએ છીએ. પરંતુ આમ કરીને આપણે ખરેખર તો કશું કરી શકતા નથી. અથવા તો લાભ કરતાં વધુ નુકસાન કરી બેસીએ છીએ.

તેનાથી ઊલટું, સંવેદનાત્મક થઈ, તાદાત્મ્યપૂર્વક
જો આપણે આપણા પ્રિયજનોને
સંપૂર્ણ વિશ્વાસના સર્જન સુધી સાંભળીએ તો પછી
આપણે તેમને ખરેખર મદદ કરી શકીએ
તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ.

વળી, તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવું દયાનુભૂતિ નથી

તાદાત્મ્ય અનુભવવાનો અર્થ દયાનુભૂતિ થતો નથી. તમે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય માટે દયાનુભૂતિ અનુભવો છો, ત્યારે તેની લાગણીઓ પર સહમતિની મહોર મારો છો, અને તેથી તેમાં મૂલવણીનો સમાવેશ થાય છે.

ઘણી વખત આમ કરવું તે યોગ્ય વર્તણૂક હોઈ પણ શકે, પણ કેટલાય લોકો આવી દયાનુભૂતિના જ ભૂખ્યા હોય છે. તેઓ મોટા ભાગે પરાવલંબી મનુષ્યો હોઈ શકે. તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવા માટે તમારે કોઈની સાથે સહમત થવું જરૂરી નથી. તમે ફક્ત તેમને સંપૂર્ણપણે, ઊંડાણપૂર્વક સમજો છો– બુદ્ધિથી પણ અને લાગણીથી પણ.

* * *

તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવા માટે સમય આપવો પડે

કેટલાય લોકો એમ કહેશે કે તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળતાં શીખવામાં ખૂબ સમય આપવો પડે છે. શરૂઆતમાં જરૂર ઘણો સમય આપવો પડશે, પણ પાછળથી તે સંબંધોમાં ઘણો સમય બચાવશે. જો તમે બાહોશ ડૅાક્ટર હો અને તમે અસરકારક ઉપચાર માટે દવા લખી આપવા માગતા હો તો તમે પહેલાં આટલું નિદાન ચોક્કસ કરશો. તમે એવું ન કહી શકો, "હું ખૂબ ઉતાવળમાં છું. મારી પાસે નિદાન કરવા માટે સમય જ નથી. આ દવાઓ લો અને ચાલતી પકડો."

તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળતાં શીખવામાં શરૂઆતમાં થોડો સમય લાગે છે, પણ પાછળથી જે ગેરસમજો થાય છે, વણસેલા સંબંધો સુધારવા જે જહેમત કરવી પડે છે, તેના પ્રમાણમાં તો અચૂક તે ઘણો જ ઓછો સમય હોય છે.

પહેલાં સમજવા મથવું તે અસરકારકતા માટેનું પ્રથમ તાર્કિક પગલું છે.

એક વખત શ્રવણકળામાં વ્યક્તિ પારંગત થઈ જાય પછી તે શું થઈ રહ્યું છે તે એટલું ઊંડાણપૂર્વક અને એટલું ઝડપથી સમજી શકે છે, વ્યક્તિઓ પરત્વે તે એવી સમજદારી અને એવો સંપૂર્ણ સ્વીકાર દર્શાવે છે કે વ્યક્તિઓ તેમની સમક્ષ પડ પડ કરીને ખૂલી શકે છે અને છેવટે તેમની અંદર અંદર, જ્યાં ખરેખર સાચી સમસ્યા છે, તે બહાર વહી નીકળે છે.

લોકો હંમેશાં તેમને કોઈ સમજે તેવું ઝંખતા જ હોય છે. આમ કરવા માટે જેટલો પણ સમય રોકવો પડે તેનાથી પાછળથી ખૂબ જ સારાં પરિણામો મળતાં હોય છે, કારણ કે લોકોને સાંભળવાને કારણે તમે સમસ્યાઓ અને બાબતો વિશે ચોક્કસ સમજ કેળવી શકો છો.

* * *

પદ્ધતિઓ નહીં, સહૃદયતા

કેટલીય વખત વક્તા સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવવા કશું બોલવાનીય જરૂર રહેતી નથી. ઘણી વખત તો શબ્દો અવરોધરૂપ પણ બની શકે. અને તે જ કારણસર તમે શ્રવણ-કૌશલ્યની ફક્ત પદ્ધતિઓની અજમાયશ કરશો તો તમે સફળ નહીં થાઓ.

અશાબ્દિક સમજણ બધી જ પદ્ધતિઓની
હદ ઓળંગી જાય છે.

કેવળ સૂકી, ચારિત્ર્યથી ભિન્ન કરી દેવાયેલી પદ્ધતિઓ તો અવરોધરૂપ બનશે જ. જો સાંભળવા માટેની સહૃદય ઇચ્છાનું પીઠબળ વ્યક્તિને ન હોય તો આ કૌશલ્ય તેની મેળે જ અસરકારક નીવડી શકે નહીં. મનુષ્યો તેમની સાથે કરાતી કોઈ પણ ચાલાકીને ધિક્કારતા હોય છે. ખરેખર તો તમે તમારી નિકટના મનુષ્યોને તમે જે કરી રહ્યા છો તે કહો તો તેનાથી તમને મદદ થશે.

"મેં શ્રવણકળા વિશે આ પુસ્તકમાં કશુંક રસપ્રદ વાંચ્યું અને મને આપણો સંબંધ યાદ આવ્યો. મારે જે રીતે તને સાંભળવો જોઈતો હતો તે રીતે હું આજ સુધી સાંભળી શક્યો નથી તે મને સમજાયું. પણ હવે હું તેમ કરવા માગું છું. આ મારા માટે ખૂબ અઘરું છે. કેટલીય વખત ભૂલ થઈ જાય તેમ બની શકે, પણ હું પ્રયત્ન કરવા માગું છું. હું આપણા સંબંધ માટે ખૂબ ચિંતિત છું અને હું તને સમજવા ઇચ્છું છું. આશા રાખું કે તું મને મદદ કરીશ." તમારો હેતુ કહેવો, તેનાથી લાગણીના બૅન્ક એકાઉન્ટમાં ઊંચો ઉમેરો થશે.

પણ જો તમે સહૃદયી ન હો
તો આમ કરવાનો કશો જ અર્થ નથી.
ખરેખર તેનાથી છેવટે
તમને નુકસાન જ થાય તેમ બને.
જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિને પાછળથી ખબર પડશે
કે તમને ખરેખર તેની કોઈ જ દરકાર નહોતી,
તમે ખરેખર સાંભળવા-સમજવા માગતા જ નહોતા
અને હવે તે વ્યક્તિ ખૂબ જ ખુલ્લી, ઉઘાડી
અને ઇજાગ્રસ્ત થઈ ગઈ છે
તો તે તમને પછી માફ નહીં કરે,
અને તમારા સંબંધો વધુ વણસશે.

* * *

સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિનાં ઉદાહરણો

સંતાનો હંમેશાં તેમનાં માતાપિતા સમક્ષ ખુલ્લા થવા ઇચ્છતાં જ હોય છે. પરંતુ માતાપિતા તેમને સાંભળે-સમજે છે, તેવો તેમને વારંવાર અનુભવ ન થતો હોય તો તેઓ સ્વાભાવિકપણે તેમનાં માતાપિતા સમક્ષ ખુલ્લાં થતાં અચકાશે.

જો સંતાનોને શ્રદ્ધા હોય કે તેમને સાંભળ્યાં પછી તેમનાં માતાપિતા તેમનું મૂલ્યાંકન નહીં કરે, તેમની હાંસી નહીં કરે કે તેમને સમજ્યાં પહેલાં ફટાફટ સલાહો આપવા નહીં મંડી પડે, તો જ તેઓ માતાપિતા સાથે નિખાલસતાથી વાત કરશે. સંતાનો નિખાલસ બની વાત કરે તેની છેવટની જવાબદારી હંમેશાં માતાપિતાની જ હોય, સંતાનોની કદાપિ નહીં.

માતાપિતાની જેમ જ સંબંધોમાં મૅનેજર, શિક્ષક, સેલ્સમેન ને નેતાઓની પણ એ જવાબદારી બને છે કે તેઓ પ્રથમ તેમના કર્મચારીઓ /વિદ્યાર્થીઓ /ગ્રાહકો /પ્રજાને સાંભળે, તેમનો વિશ્વાસ સંપાદન કરે, અને આમ કરીને જ તેઓ તેમનો ધર્મ અદા કરી શકે.

આમ કેવી રીતે કરવું તેની રૂપરેખા આ પુસ્તિકામાંથી તમને જરૂર મળી રહેશે પરંતુ જીવનને લગતી દરેક બાબતની જેમ શ્રવણકળા પણ અત્યન્ત અગાધ, ગૂઢ અને વિશાળ બાબત છે. તેને શીખતાં, તેનો અભ્યાસ કરતાં સાગરકિનારેથી સાગરમાં ગરકાવ થયાની અનુભૂતિ થાય. સાગરકિનારાની રેત પર પગલાં માંડતાં માંડતાં, પ્રથમ પગનાં તળિયાં પાણીમાં મંડાય, પછી ધીમે ધીમે પાણી પગના ઘૂંટણ સુધી, કમર સુધી પહોંચે. તે પછી આપણે પૂરા પાણીમાં આવી જઈએ અને છતાં સાગરના ઊંડાણનો તાગ લઈ શકીએ નહીં.

શ્રવણકળાના અભ્યાસનું પણ આવું જ છે. મહાવરો કરતાં કરતાં, જીવન જીવતાં જીવતાં આપણે એવાં ઊંડાણો પર તરીએ છીએ, એવાં એવાં સ્તરો અને પરિમાણો શોધીએ છીએ કે આપણા આશ્ચર્ય અને આનંદનો અંત આવે જ નહીં.

પ્રથમ પ્રકરણમાં ખોટું સાંભળવાનાં ઉદાહરણોમાં
સાચું સાંભળવાની સાધના થતી હોત તો શું થાત?
સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિનો થોડોક તાગ આ ઉદાહરણો આપશે.

* * *

સાચું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

પિતા અને પુત્ર વચ્ચેની વાતચીતઃ

પિતા : કેમ બેટા, તું કોઈ વિચારોમાં ડૂબી ગયો લાગે છે?
પુત્ર : ના રે ના, એવું કાંઈ નથી...
પિતા : તો આમ કોઈ ચિંતામાં ડૂબેલો હોય તેમ કેમ લાગે છે...
પુત્ર : (ખચકાટ સાથે) એ તો એમ અમસ્તું જ...
પિતા : પણ તને કોઈ તકલીફ હોય તો મને કહે ને! - પપ્પાને નહીં કહે તો કોને કહીશ?
પુત્ર : વાત એમ છે કે કોણ જાણે કેમ, કૉલેજમાં આ અભ્યાસક્રમમાં મારું મન લાગતું નથી...
પિતા : તને કૉલેજમાં આર્ટ્સના વિષયો ભણવામાં રસ નથી પડતો, કંટાળો આવે છે એમ તું કહે છે ને?
પુત્ર : હા, પપ્પા, મને એમ લાગે છે કે હું નકામો મારો સમય બરબાદ કરી રહ્યો છું.
પિતા : તને એમ લાગે છે કે આ બધું ભણવાનું તને કામમાં નહીં આવે, આ ભણવાનો કશો જ અર્થ નથી.
પુત્ર : લગભગ એવું જ... મને ડિગ્રી મળશે પણ તેનાથી નોકરી થોડી મળશે? તેના કરતાં કમ્પ્યૂટરનો કોર્સ ન કરું?
પિતા : તને એમ લાગે છે કે કમ્પ્યૂટરનો કોર્સ કરવાથી સમયનો વધુ સારો ઉપયોગ થશે અને તેથી આ ભણવાનું છોડી તું કમ્પ્યૂટરનો કોર્સ કરવાનું વિચારી રહ્યો છે.
પુત્ર : હા, પણ સાથે સાથે એવી મૂંઝવણ પણ થાય છે કે આર્ટ્સનો કોર્સ પણ પૂરો કરી લઉં. કદાચ ભવિષ્યમાં કામ લાગે પણ ખરો...
પિતા : તું હજુ કોઈ આખરી નિર્ણય પર નથી પહોંચ્યો - તું હજી મૂંઝવણની અવસ્થામાં છે, ખરું?
પુત્ર : હા, પપ્પા... તમે મને મદદ કરો ને... મારે શું કરવું જોઈએ?

* * *

સાચું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

મૅનેજર અને કર્મચારી વચ્ચેની વાતચીતઃ

મૅનેજર : પ્રકાશ, મેં તને પેલું સ્ટેટમેન્ટ તૈયાર કરી મને આજે બતાવવાનું કહ્યું હતું તેનું શું થયું?

પ્રકાશ : સાહેબ, તે હજુ બાકી છે...

મૅનેજર : કેમ બાકી છે? કોઈ સમસ્યા છે?

પ્રકાશ : સાહેબ, મને તમે જે તૈયાર કરવાનું કહ્યું હતું, તેને માટેની માહિતી જ ન મળી...

મૅનેજર : અચ્છા, તને સેલ્સ ડીપાર્ટમેન્ટમાંથી માહિતી ન મળી...

પ્રકાશ : હા સાહેબ, હું ત્યાં ગયો હતો, પણ... એ લોકો પાસે પણ માહિતી તરત મળે તેમ નહોતી... શોધવી પડે તેમ હતી...

મૅનેજર : ઓહો, અને તેમને તરત શોધી આપવાનો સમય નહીં હોય...

પ્રકાશ : હા સાહેબ, એવું જ થયું... જો કે આજે સાંજે મને વિઠ્ઠલભાઈએ માહિતી શોધી આપવાનું વચન આપ્યું છે.

મૅનેજર : તો તેનો અર્થ એમ થયો કે તમે સ્ટેટમેન્ટ કાલે તૈયાર કરશો?

પ્રકાશ : ના સાહેબ, હું મોડી સાંજના બેસીને સ્ટેટમેન્ટ તૈયાર કરી દઈશ અને તમને વહેલી સવારે બતાવી દઈશ.

મૅનેજર : અને સાંજના કોઈ કારણસર માહિતી નહીં મળે તો...?

પ્રકાશ : મળશે જ સાહેબ.. મેં ચોક્સાઈ કરી છે... જરૂર પડયે હું તેમને મદદ પણ કરીશ...

મૅનેજર : ઓ.કે., પણ કાલે વહેલી સવારે સ્ટેટમેન્ટ મને મળે તેની અગત્યતા તને ખબર છે ને?

પ્રકાશ : હા, સાહેબ, તમારે પરમદિવસની બોર્ડમીટિંગ માટે તૈયારીઓ કરવાની છે તે હું જાણું જ છું... કાલે ચોક્કસ આ તમને મળી જ જશે તે મારું વચન છે.

મૅનેજર : ઓ.કે. પ્રકાશ, થેંક્સ!

પ્રકાશ : સાહેબ, આજે બપોર પછી મારે રજા જોઈએ છે... મારે સાંજે હૉસ્પિટલમાં જવાનું હતું તે હવે નહીં જઈ શકું, તો બપોર પછી જઈ આવીશ. જેથી સાંજે આ કામ કરવા માટે મુક્ત રહી શકું.

મૅનેજર : ચાર કલાક હૉસ્પિટલ જવા માટે જોઈશે?

પ્રકાશ : ના સાહેબ, દોઢ-બે કલાક પૂરતા છે, પણ અંગત કામ માટે રજા તો મૂકવી પડે ને...! હું જેટલો બને તેટલો જલદી આવી જઈશ...

* * *

સાચું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

પતિ અને પત્ની વચ્ચેની વાતચીતઃ

પતિ : નીરાલી, કેમ ઘરમાં કોઈ નથી?

પત્ની : ના, આસુતોષ ક્રિકેટ રમવા ગયો છે અને અનીતા તેના મિત્રો સાથે પિકનિક પર ગઈ છે....

પતિ : પિકનિક પર? પણ એની પરીક્ષાઓ આવી રહી છે તેનું શું?

પત્ની : એને જવાનું બહુ મન હતું..... છેલ્લા કેટલાય દિવસોથી તૈયારીઓમાં હતી તેથી થાકેલી હતી. બહાર જઈ આવશે, તાજીમાજી થશે તો આવીને વધારે સારી રીતે ફરી મહેનત કરવા લાગી જઈ શકશે તેમ કહેતી હતી...

પતિ : હા, હવે એ કૉલેજમાં છે એટલે એને આવા બધા નિર્ણયો એની મેળે જ લેવા દેવા આપણે પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ.

પત્ની : અનીતા તો ઠીક છે પણ આસુતોષની મને થોડી ચિંતા થાય છે..

પતિ : મને ખબર છે... ભાઈસાહેબ નવલકથાઓ વાંચે છે, ટી.વી. જોયા કરે છે અને ક્રિકેટ રમ્યા કરે છે એટલે તને એમ લાગતું હશે કે તેની કરિયરને નુકસાન તો નહીં પહોંચે ને?

પત્ની : હા, મને ખબર નથી પડતી કે તેના મનમાં શું છે...

પતિ : જો, તેનાં પરિણામો તો ઠીક ઠીક આવે જ છે. તેને વિના કારણ ટોકવાનો અર્થ ખરો? તે કરિયર બાબતે વિચારણામાં છે તે આપણે જાણીએ જ છીએ. આપણે તેને બરાબર સમજવાનો છે અને હૂંફ આપવાની છે. તે આપણી સાથે બધી ચર્ચા કરે જ છે એટલે આપણે નાહકની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

પત્ની : તમારી વાત સમજાય છે પણ તોય ચિંતા રહ્યા જ કરે છે.....મા છું ને!

* * *

સાચું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેની વાતચીતઃ

શિક્ષક : (વિદ્યાર્થીઓને) આપણે ગઈકાલે નક્કી કર્યું હતું, તે પ્રમાણે બધાએ હોમવર્ક કર્યું છે? કેટલા જણે નથી કર્યું– હાથ ઊંચો કરો જોઈએ. (કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ હાથ ઊંચો કરે છે...)

શિક્ષક : (રમેશને) તેં કેમ હોમવર્ક નથી કર્યું?

રમેશ : સાહેબ...(ખચકાય છે, કશું બોલી શકતો નથી...)

શિક્ષક : (પાસે આવીને ખભે હાથ મૂકીને પૂછે છે) કાંઈક તકલીફ છે?

રમેશ : સાહેબ... મારી તબિયત ઠીક નહોતી...

શિક્ષક : શું થયું હતું?

રમેશ : સાહેબ... ઘરે ગયો ત્યારે તાવ જેવું લાગતું હતું પણ બાપુજીએ કામ સોંપ્યું'તું તે કરવાનું જ હતું, તે કર્યા પછી વધારે થાકી ગયો...

શિક્ષક : અચ્છા, અચ્છા, કાલે કરી લાવીશ?

રમેશ : સાહેબ... બને તો આજે જ રીસેસમાં કરીને તમને બતાવી દઈશ...

શિક્ષક : ભલે...પરેશ, તેં હોમવર્ક કેમ નથી કર્યું?

પરેશ : સાહેબ, મેં કોશિશ કરી, પણ સમજ ના પડી...

શિક્ષક : શું સમજ ન પડી?

પરેશ : સાહેબ, તમે કાલે જે સમજાવ્યું હતું તે ઘરે જતાં લાગ્યું કે બરાબર સમજાયું જ નથી... છતાંય મેં કરવાની કોશિશ કરી પણ ન જ આવડ્યું.

શિક્ષક : ભલે, પરેશની જેમ કેટલાને હજુ બરાબર સમજ નથી પડી? (ઘણાએ હાથ ઊંચો કર્યો) ચાલો, આપણે ફરી એ બરાબર સમજી લઈએ...

* * *

સાચું સાંભળવાનાં ઉદાહરણો

સેલ્સમેન અને ગ્રાહક વચ્ચેની વાતચીતઃ

સેલ્સમેન : આવો સાહેબ, શું જોઈએ આપને?
ગ્રાહક : તમારી પાસે થર્મોસ છે?
સેલ્સમેન : હા જી, તમારે નાનું જોઈએ કે મોટું?
ગ્રાહક : મધ્યમ સાઈઝનું...
સેલ્સમેન : (અલમારી પરથી એક થર્મોસ ઉતારે છે...)
ગ્રાહક : આ તો બહુ નાનું છે...
સેલ્સમેન : તમારે આનાથી મોટું જોઈએ છે, બરાબર? (ફરી બીજું થર્મોસ કાઢે છે)
ગ્રાહક : શું છે આ થર્મોસનું?
સેલ્સમેન : બસો રૂપિયા.
ગ્રાહક : આમાં કેટલા ગ્લાસ ભરી શકાય?
સેલ્સમેન : આમાં છ ગ્લાસ ચા જાય...
ગ્રાહક : પણ એટલું મોટું તો નથી લાગતું...
સેલ્સમેન : એવું લાગે છે સાહેબ, લ્યો ત્યારે હું ભરીને બતાવું...
ગ્રાહક : ના, ના હું એમ નથી કહેતો. છ ગ્લાસ જાય તેમ લાગ્યું નહીં, એટલું જ...
ગ્રાહક : આના સિવાય બીજું કોઈ મૉડલ છે?
સેલ્સમેન : આપને કેવું જોઈએ છે?
ગ્રાહક : (વિચાર કરતાં, ખચકાતાં) આમ તો લગભગ આવું જ જોઈએ, પણ આ બહુ મોંઘું છે અને બહુ ગમતું નથી.
સેલ્સમેન : હું તમને બીજાં કેટલાંક મૉડલ પણ બતાવું... બધાંની કિંમત વાજબી જ છે તેની ખાતરી રાખજો. તમે ફક્ત તમારી જરૂરિયાત પ્રમાણેના મૉડલની પસંદગી કરો.... કિંમત અને ગુણવત્તા બાબતે અમારી પૂરી ગેરંટી છે.... આપ ખાતરી રાખશો...

* * *

સર્વોચ્ચ શ્રવણ પદ્ધતિઓની સાધના માટે વિશેષ સૂચનો

જ્યારે શ્રવણકળાનો અભ્યાસ શરૂ કરો, ત્યારે નીચેનાં કેટલાંક સૂચનો તમને વધુ મદદ કરી શકશે, તે માટે તેમનો જરૂર પ્રયોગ કરશો.

- આપણે જે વ્યક્તિ આપણને કાંઈ કહી રહી છે તેની સાથે ઐક્ય અનુભવીએ તેનો અર્થ તેની સાથે સંમત થવું તેવો થતો નથી. આપણે તેની સાથે સંમત ન હોઈએ, છતાં તેને પૂરેપૂરું સમજવું ન ચૂકીએ. સામાન્ય રીતે આપણે કોઈને પૂરેપૂરું સમજવાથી તેની સાથે સંમત થઈ બેસીશું, તેના વશમાં આવી જઈશું, તેવી કોઈ અસલામતીની લાગણી અનુભવતા હોઈએ છીએ! અને તેથી આપણે તેને સમજવાથી દૂર જ ભાગતા રહીએ છીએ.

કોઈની સાથે ઐક્ય અનુભવીએ તેનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે તે જે લાગણીઓ અનુભવે છે તે આપણે પણ અનુભવીએ.

- જો આપણે આ લાગણીઓ જીરવી ન શકીએ– તેને આપણા હૃદયમાં શાંતિપૂર્વક, પ્રતિક્રિયાઓ આપ્યા વિના સંવેદી, સમજી ન શકીએ તો આપણે આપણી જ આ લાગણીઓને દૂર કરવા તે વ્યક્તિની લાગણીઓને પણ ઝટપટ શમાવી દેવા મથીએ છીએ. કાં તો આપણે એ વ્યક્તિને સાંત્વના આપવા મંડી પડીએ છીએ, કે સલાહો ને સૂચનો આપીએ છીએ, 'બધું બરાબર થઈ જશે'ના મતલબનું કાંઈક કહીએ છીએ કે જેથી એ વ્યક્તિ ઝટપટ શાંત થઈ જાય, કે જેથી આપણે પણ શાંત થઈ શકીએ.

પરંતુ સાચો પ્રેમ તો હંમેશાં સમજવા જ ચાહે છે,
માત્ર સમજવા.
તે અન્ય મનુષ્યોને નબળા કે અક્ષમ મનુષ્યો તરીકે
જોતો જ નથી.
તેની પાસે મનુષ્યોના વિકાસની દૃષ્ટિ હોય છે.
તે જાણે છે કે માત્ર પ્રતિબિંબ બની રહેવાથી જ
તે અન્ય વ્યક્તિને સારામાં સારી મદદ કરી શકશે.

તેથી જ દરેક માતાપિતાનું સર્વોચ્ચ કર્તવ્ય તેમનાં સંતાનોને સતત સાંભળવાનું ને સમજવાનું હોય છે. તેમ કરીને જ તેઓ સંતાનોનાં ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરી શકે છે.

- બોલનાર વ્યક્તિ અસરકારક વક્તા હોય, તેવું હંમેશાં ઇચ્છનીય હોય, પણ તેવું હંમેશાં વાસ્તવિક રીતે સંભવ હોતું નથી. બોલનાર વ્યક્તિ અસરકારક વક્તા બને ત્યાં સુધી આપણે રાહ જોઈ શકતા નથી. તેથી જ આપણા સઘળા સંબંધોમાં આપણે સતત આપણી સાંભળવાની ક્ષમતા પર જ આધાર રાખી સતત સમજ્યા કરવાનો અભિગમ રાખવો રહે.

- સાથે સાથે આપણા સાંભળવાને કારણે કેટલીક વ્યક્તિઓ વારંવાર પોતાને સાંભળવામાં આવે તેવી ઇચ્છા ધરાવતી થઈ જાય છે. આવી વ્યક્તિ પરાવલંબી, સહાનુભૂતિ ઝંખ્યા કરતી હોય છે. તેમને યોગ્ય કારણ વિના વારંવાર મળવું નહીં– તેમ કરવાથી તેમનું પરાવલંબીપણું જ પોષાશે. જરૂર પડે તો તેમને નિશ્ચિત, મર્યાદિત સમય ફાળવવો.

કોઈની પોતાની લાગણીઓને વાજબી ઠરાવવાની
આદત પોષ્યા કરવી તે પ્રેમની વિરુદ્ધ બાબત છે,
તે હંમેશાં યાદ રાખવું.

- સાંભળવાના દૃષ્ટિકોણથી આપણને બધા જ વિષયોમાં એકસરખો રસ પડવો જોઈએ. દા.ત. આપણને ફક્ત વખાણમાં જ રસ પડતો હોય, અને ટીકામાં રસ પડતો ન હોય, તો આપણને અણગમતી વાત કહેવા કદી કોઈ આવશે નહીં.

* * *

> > > > > >

માત્ર સાંભળો, સાંભળો, ખૂબ સાંભળો...

બોલાયેલા શબ્દોને સાંભળો
ન બોલાયેલા શબ્દોને પણ સાંભળો

તમારી અંદર રહેલા અવકાશને સાંભળો
બીજાની અંદર રહેલા અવકાશને પણ સાંભળો

જે નથી સાંભળી શકાતું તેને સાંભળો
જેના વિશે નથી વિચારાયું તેને સાંભળો

પક્ષીઓને સાંભળો, નદીઓને સાંભળો
જંગલોને સાંભળો, પર્વતોને સાંભળો

ધ્યાનથી સાંભળો, સહૃદયતાથી સાંભળો
પ્રેમથી સાંભળો, મૌનને સાંભળો

મહેરબાની કરીને, માત્ર સાંભળો
આપણે સૌ આપણને કોઈ સાંભળે તેમ ઇચ્છીએ છીએ ને?

< < < < < <

5.

શ્રવણકર્મનાં
મહાન પરિણામો

સાંભળતાં શીખવાથી જીવનમાં શું શું ફેરફારો આવે છે?

તમે કોઈ વ્યક્તિ પર અસર ઉપજાવી શકો તે માટે
તે વ્યક્તિ તમારા પર અસર ઉપજાવી શકે તે જરૂરી છે.
એટલે તેનો અર્થ એમ થયો કે
તમારે ખરેખર તે વ્યક્તિને સમજવી જ રહી.

શ્રવણ મનોવૈજ્ઞાનિક હવા પૂરી પાડે છે

તાદાત્મ્યપૂર્વકની શ્રવણક્રિયા પોતે જ લાગણીના બૅન્ક એકાઉન્ટમાં પ્રચંડ ઉમેરો છે. તે વ્યક્તિને 'મનોવૈજ્ઞાનિક હવા' (Psychological Air) આપે છે, તેથી તે અત્યન્ત સ્વાસ્થ્યવર્ધક અને પોષક છે.

ધારો કે તમે અત્યારે જે કમરામાં બેઠા છો તેમાંથી બધી જ હવા બહાર ખેંચી લેવામાં આવે તો તમને આ પુસ્તક વાંચવામાં કેટલો રસ રહેશે? તમને પુસ્તક વાંચવાની સહેજ પણ દરકાર નહીં રહે – તમને હવા મેળવવા સિવાય બીજી કોઈ જ બાબતની દરકાર નહીં રહે. જીવન કેમ બચાવવું તે જ માત્ર તમારો હેતુ રહેશે.

પણ જ્યારે તમારી પાસે આ હવા છે તો પછી તેને મેળવવાનો હેતુ તમારી અંદર રહેતો નથી. મનોવિજ્ઞાનના વિશ્વમાં મનુષ્યને પ્રોત્સાહક ચાલકબળોને લગતી આ એક ખૂબ અગત્યની સૂઝ છે -

મનુષ્યોની જે જરૂરિયાતો સંતોષાય છે
તે પછી હેતુઓ કે ચાલકબળો રહેતાં નથી.

શરીર ટકાવવા પછીની મનુષ્યની બીજી મોટી જરૂરિયાત
તે 'મનોવૈજ્ઞાનિક અસ્તિત્વ' ટકાવવાની છે–
તેને કોઈ સમજે, તેની કોઈ કદર કરે,
તેનાં આંતરિક મૂલ્યોને કોઈ બહાલી આપે
અને તેનો મનુષ્ય તરીકે સ્વીકાર કરે.

તેથી જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળો છો ત્યારે તમે તે વ્યક્તિને 'મનોવૈજ્ઞાનિક હવા' પૂરી પાડતા હો છો. અને એ મહત્ત્વની જરૂરિયાત પોષાયા પછી તમે સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવા પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો.

જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં આ મનોવૈજ્ઞાનિક હવાનું પરિબળ મનુષ્ય-મનુષ્ય વચ્ચેના પ્રત્યાયન પર ગાઢ અસર કરે છે. કોઈ પણ વાટાઘાટોનાં તકનિકી પાસાંઓ કરતાં પણ માનવીય પાસાંઓ ખૂબ જ વધુ મહત્ત્વનાં હોય તેમ બની શકે છે.

* * *

શ્રવણકળામાં પારંગત મનુષ્યોની વિલક્ષણતાઓ શું છે?

- જે મનુષ્ય શ્રવણકળામાં પારંગત હોય છે તે સામેવાળી વ્યક્તિના જીવનની અનન્ય પરિસ્થિતિ તથા જે-તે સમયે તેની આંતરિક અવસ્થાને એવી ગજબનાક કુશળતાથી સમજી શકે છે કે જે વ્યક્તિ પોતે પણ પોતાના વિશે એટલું સમજી શકતી ન હોય તેવું બને.
- શ્રવણકર્મમાં અભ્યાસથી જેમણે કુશળતા સિદ્ધ કરી છે તેઓ ખૂબ ધીરજપૂર્વક સાંભળી શકે છે– તેઓ માટે મૌન સહજ સાધ્ય હોય છે. અન્ય મનુષ્યોની જેમ ખૂબ બોલવું, ખૂબ વાતો કરવી તે તેમની નબળાઈ હોતી નથી.
- વળી આવા મનુષ્યો અન્યો સાથે ઐક્ય અનુભવી તેમને સંપૂર્ણ રીતે સંવેદી ને સમજી શકતા હોવાથી તેઓ આ મનુષ્યો વિશે એટલી બધી જાણકારી ધરાવે છે, તેમના આંતરિક નકશાઓથી તેઓ એટલા જાણકાર બને છે, કે તેઓ આ મનુષ્યોનાં જીવનમાં મહત્ત્વના ફેરફારો લાવવા પોતાના સંબંધ થકી અમૂલ્ય યોગદાન આપી શકે છે.
- જેઓ અન્ય મનુષ્યોને સાંભળી શકે છે, તેઓ અન્યોના દૃષ્ટિકોણોને તેમના ખુદના કરતાં પણ વધારે અસરકારક દલીલો તથા દૃષ્ટાંતોથી સમજાવી શકે છે. ભલે તેઓ ખુદ આ દૃષ્ટિકોણો સાથે અસહમત હોય! અન્યોનાં મન-હૃદયની અંદરના વિચારો તથા લાગણીઓને અભિવ્યક્ત કરવામાં તેઓ પોતે જ્યાં ચૂકતા હોય તેવા મુદ્દાઓ અને તેને લગતી દલીલો વિચારી શકવા શ્રવણકર્મમાં નિષ્ણાત મનુષ્યો શક્તિમાન હોય છે. બોલનાર વ્યક્તિ પોતાના વક્તવ્ય દ્વારા જે સંદેશો આપી રહી છે તેની તરફેણમાં આવા મનુષ્યો એવી રજૂઆત કરી શકે છે, જે બોલનારને કદાચ હેરત પમાડે, વિશેષ કરીને જ્યારે આ સંદેશાઓથી અલગ જ મંતવ્યો સાંભળનાર વ્યક્તિ ધરાવતી હોવાનો તેને ખ્યાલ હોય.

જેમ કુશળ ડૉક્ટર ઉપચાર પહેલાં નિદાન કરે,
કુશળ વકીલ સામેના પક્ષની દલીલો પહેલાં વિચારે,
કુશળ સેનાપતિ સામેના પક્ષની રણનીતિ પહેલાં સમજે
તેમ સાંભળનાર પણ સૌથી પહેલાં
સામેની વ્યક્તિ વિશે પૂર્ણ સમજ પ્રાપ્ત કરવા મથે છે.
કારણ કે તે જાણે છે કે આમ કરીને જ તે સામેની
વ્યક્તિ સાથે સફળતાપૂર્વક સંબંધ વિકસાવી શકશે.

* * *

અસર ઉપજાવવા અસર પામો

તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવું અઘરું છે, અને તે જોખમી પણ છે– કારણ કે તમે બોલનાર પરત્વે સંપૂર્ણપણે ખુલ્લા થઈ જાઓ છો. તમે અસર પામી શકો તેમ અતિસંવેદનશીલ બની રહો છો, તેથી તમને કોઈ ઈજા પણ પહોંચાડી શકે છે. આ એક વિરોધાભાસી બાબત લાગે છે, પણ એ સાચું છે કે –

તમે કોઈ વ્યક્તિ પર અસર ઉપજાવી શકો તે માટે
તે વ્યક્તિ તમારા પર અસર ઉપજાવી શકે તે જરૂરી છે.
એટલે તેનો અર્થ એમ થયો કે
તમારે ખરેખર તે વ્યક્તિને સમજવી જ રહી.
તમે એને સાંભળવા માટે તૈયાર નથી,
તો એ તમને શું કામ સાંભળશે?

જ્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતે સાંભળી નથી રહી
તેવું તે સમજી-સ્વીકારી શકતી નથી,
ત્યાં સુધી તે ખરેખર સાંભળી શકતી નથી.

તમે જો બદલાઈ શકવા તૈયાર નથી
તો તમે સાંભળવા પણ તૈયાર નથી.

બીજા લોકોને સહમત કરવાની કૂંચી
આપણી જીભમાં નહીં, કાન ને હૃદયમાં છે.
આમ તો જીભનું વજન નગણ્ય છે
છતાં બહુ ઓછા લોકો તેને નિયંત્રિત કરી શકે છે.

બીજા લોકોના જૂતામાં પગ નાખી
તેમને સમજવાની પૂર્વશરત એ છે કે
પહેલાં તમારા જૂતામાંથી બહાર નીકળો.

* * *

સાંભળવાથી તેઓ તમારી સામે ખૂલતા જશે

પરિવર્તન માટે હંમેશાં બહારથી કોઈના માર્ગદર્શનની જરૂર હોય જ તેવું નથી. ઘણી વખત મનુષ્યો ખુલ્લા થઈ શકે તેટલી મોકળાશ જ તેમને આપવામાં આવે તો તેઓ તેમના ખુદના પ્રશ્નોનું વિશ્લેષણ કરી શકે છે અને તે પ્રક્રિયામાં તેમને ઉકેલો પણ મળી આવે છે.

જ્યારે ક્યારેક તેઓને ખરેખર વધારાના કોઈ દૃષ્ટિકોણની અને મદદની જરૂર હોય છે. અહીં અગત્યનું એ છે કે,

સામેવાળા મનુષ્યનું ખરેખર શ્રેય ઇચ્છવું,
ખરેખર તેને તાદાત્મ્યપૂર્વક સાંભળવો,
તેને સમસ્યા શોધવા મદદ કરવી
અને તેની પોતાની ઝડપે અને
અનુકૂળતાએ તે તેનો ઉકેલ શોધે તેમ થવા દેવું.

આ ડુંગળીના એક પછી એક પડ ઉતારવા જેવું કાર્ય છે– છેવટે, છેલ્લે તમે તેના મૃદુ મધ્ય ભાગ સુધી પહોંચી જાઓ ત્યાં સુધી આ પડ ઉતાર્યા કરવાં.

જ્યારે મનુષ્યો ખરેખર પીડાતા હોય અને તમે સમજવાની વિશુદ્ધ ઇચ્છાથી તેમને સાંભળો તો તમને નવાઈ લાગે તેમ ઝડપભેર તેઓ તમારી સામે ખૂલતા જશે.

તેઓ હંમેશાં કોઈની સમક્ષ ખુલ્લા થવા ઇચ્છતા હોય છે. સવિશેષ બાળકો તો તેમના મિત્રો કરતાં વધુ તેમનાં માતાપિતા સમક્ષ ખૂલવા ઇચ્છતાં હોય છે. જો તેમનાં માતાપિતા તેમને બિનશરતી પ્રેમ કરતાં હોય અને તેમને સાંભળ્યા પછી તેઓ તેમને વફાદાર રહેશે તેવો તેમને ભરોસો હોય, માતાપિતા તેમનું મૂલ્યાંકન નહીં કરે કે તેમની હાંસી નહીં કરે તેમ તેમને શ્રદ્ધા હોય તો પછી બાળકો જરૂર ખૂલશે.

* * *

જે સમજવામાં કુશળ તે સમજાવવામાં પણ સફળ

કોઈ સંબંધમાં પરસ્પરની સમજદારીની વાત હોય,
કે વ્યાવસાયિક વ્યવહારોમાં સફળતાની બાબત હોય,
જે શ્રવણકળામાં નિપુણ હોય -
જે મન-હૃદયપૂર્વક સામેવાળી વ્યક્તિને સમજી શકે -
તે અસરકારકતાથી પોતાની વાત સમજાવી પણ શકશે.
આ બાબત સમજવા માટે કદાચ અઘરી લાગે -
પરંતુ તે વાસ્તવિકતા છે, કુદરતનો કાનૂન છે.

જેઓ અસરકારકતાથી પોતાની વાત બીજાને સમજાવવા, કે પોતાના દૃષ્ટિકોણની સફળ રજૂઆત કરવા ઇચ્છુક છે, તેમણે સૌથી પહેલાં તો જેઓને તે સમજાવવા ઇચ્છુક છે, તેમને સમજવા– તેમના અંતરને તેમ જ માનસને, તેમના વિચારો, માન્યતાઓ, લાગણીઓ, શંકાઓ, ચિંતાઓ, વગેરેને સમજવા– ખૂબ જ આવશ્યક છે.

જેમ નકશો હોય તો કોઈ પણ પ્રદેશની મુસાફરી હંમેશાં વધુ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક અને આસાનીથી કરી શકાય, બરાબર તે જ રીતે કોઈના દિલોદિમાગમાં પ્રવેશવા માટે, તેમની આંતરિક વાસ્તવિકતાઓની સમજણ આવશ્યક છે.

અહીં અતિકુશળ શ્રવણકર્મી મનુષ્યો માટે એક ભયસ્થાન નોંધવું ખૂબ જરૂરી છે. કેટલાક મનુષ્યો અન્ય વ્યક્તિઓને તેઓ(અન્યો) પોતે સમજે તેના કરતાં પણ વધુ સારી અને સાચી રીતે સમજી શકે છે. આવા મનુષ્યોનું આ સામર્થ્ય ક્યારેક તેમની નબળાઈ પણ બની રહે છે.

જો પોતાની સમજણને તેઓ જે-તે વ્યક્તિઓ
પોતે પોતાને સમજી શકે તેના પહેલાં જ
તેમના પરત્વે પ્રતિબિંબિત કરવા માંડે તો
આ વ્યક્તિઓ ગભરાઈ જાય, મૂંઝાઈ જાય તેમ બને.
તેઓ પોતાના વિશેની જ સામેવાળાની આ સમજણને
કોઈ મૂલ્યાંકન કે મનોવૈજ્ઞાનિક હુમલાની જેમ જુએ
તેવું બની શકે તેમ સંભવ છે.

તેથી શ્રવણકળામાં નિપુણ મનુષ્યોએ પોતાની અન્યો વિશેની સમજણને જીરવી, અન્યો જ પોતાને જાતે સમજી શકે તે માટે ધીરજપૂર્વક તેમને સાંભળતાં શીખતા રહેવું જોઈએ.

ટૂંકમાં, કોઈને ખૂબ સારી રીતે સમજ્યા પછી
પોતાની સમજણની અભિવ્યક્તિ પર જે મનુષ્ય
સંપૂર્ણ નિયંત્રણ દાખવી શકે,
અને પોતાના પ્રિયજનો-સંબંધીજનોને
સાંભળતાં રહીને, યોગ્ય સમયની પ્રતીક્ષા કરી
જેઓ તેમને તેમના વિકાસમાં મદદ કરતાં રહી શકે,
તેઓ શ્રવણકળાના એક શિખરે પહોંચ્યા છે તેમ કહેવાય.

જેઓ આવી આંતરિક કુશળતા ને નિપુણતા, શ્રવણકળાનું આવું સંતુલન ને વિવેક શીખ્યાં

છે, તેઓના બધા જ સંબંધોમાં વિશ્વાસની મહેક અને પરસ્પર સમજદારીની સૌરભ અનુભવાશે. તેઓનાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં– ચાહે તે લગ્નજીવન હોય કે વ્યાવસાયિક જીવન– તેઓ અત્યન્ત સફળ તથા અસરકારક હોય છે.

તેમની સાથે સંપર્કમાં આવનાર દરેક તેમના ચારિત્ર્યની આ સૌરભ પામે છે.

તેમની વાતચીતની અદામાં સામાને સમજવાની તત્પરતા, અન્યો પ્રત્યેનો પ્રેમ, સમજદારી અને કરુણા તેમની સાથેના સંપર્ક દરમ્યાન નીતરતાં રહે છે. લોકો તેમની સાથે વાત કરવા ઝંખે છે, તેમને પ્રેમ અને આદર આપે છે, કારણ કે તેઓ જાણે છે કે આ મનુષ્ય તેમને ખરેખર સમજી શકે છે.

આવા મનુષ્યોના બનેલાં પરિવારો, સંગઠનો, પેઢીઓ અત્યન્ત પ્રેરક મનુષ્ય-સમુદાયો હોય છે. તેઓના સંબંધોમાં એક એવું ચુંબકત્વ હોય છે, જેનું વર્ણન કરી શકાતું નથી, પરંતુ તેનો અહેસાસ જરૂર માણી શકાય છે. આ અહેસાસમાં એક પ્રકારની દિવ્યતા હોય છે– પ્રેમ, શાંતિ, વિશ્વાસ અને આદરમાંથી નિષ્પન્ન દિવ્યતા.

જો આપણા વિશ્વમાં ઘણા બધા મનુષ્યો આવાં આંદોલનો ફેલાવવા સમર્થ થાય, તો જ વિશ્વશાંતિનું ધ્યેય વાસ્તવિકતા બની રહેશે.

* * *

6.

શ્રવણ અને અધ્યાત્મવિજ્ઞાન

શ્રવણકળાનો વિશ્વના ધર્મો અને અધ્યાત્મ સાથે શું સંબંધ છે?

વિશ્વના ધર્મો શ્રવણકળા વિશે શું કહે છે?
શું શ્રવણ-ક્ષમતાને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ છે?
શ્રવણ અને ધ્યાન વચ્ચે શું સંબંધ હોઈ શકે?

ધર્મ-સાર અને શ્રવણકળા

આપણે શ્રવણને ભલે કળા અથવા વિજ્ઞાન માનતા હોઈએ, પરંતુ ખરેખર મનુષ્ય જીવન માટે તેનું મહત્ત્વ અમાપ અને અજોડ છે. મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધુ સાર્થકતાથી, વધુ આનંદપૂર્વક અને વધુ ને વધુ સફળતાપૂર્વક કેવી રીતે જીવી શકે તે માટેનું માર્ગદર્શન વિશ્વના સઘળા ધર્મો આપતા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, વિશ્વના કેટલાક મુખ્ય ધર્મો શ્રવણ સાથે સંબંધિત, નીચે પ્રમાણે ઉપદેશ આપે છે.

> "બીજાઓ સાથે એવું વર્તન ન કરો, જેવું કોઈ તમારી સાથે કરે તો તમને દુઃખ થાય." – હિન્દુ ધર્મ
>
> "જે (તમારી સાથે થાય તો) તમને હાનિકારક લાગે તેવી રીતે અન્યોને હાનિ ન પહોંચાડો." – બૌદ્ધ ધર્મ
>
> "મનુષ્ય પોતાના માટે જે ઇચ્છે તે પોતાના ભાઈઓ માટે પણ જ્યાં સુધી ન ઇચ્છે ત્યાં સુધી તે ધાર્મિક નથી." – ઇસ્લામ ધર્મ
>
> "બીજાઓ સાથે એવું વર્તન કરો, જેવું વર્તન (તમે તેમની જગ્યાએ હો તો) તેઓ તમારી સાથે કરે તેવું તમે ઇચ્છો." – ખ્રિસ્તી ધર્મ
>
> "તમારા પાડોશીના ફાયદાને તમારા ફાયદા તરીકે અને પાડોશીના નુકસાનને તમારા નુકસાનની જેમ જુઓ." – તાઓ ધર્મ
>
> "સુખ અને દુઃખમાં, આનંદ અને શોકમાં આપણે બધાં જ પ્રાણીઓને એવી જ રીતે જોવા જોઈએ, જેવા આપણે ખુદને જોઈએ છીએ." – જૈન ધર્મ

આમ તો આપણને ઉપરછલ્લી રીતે વાંચતાં એવા પ્રશ્નો થઈ શકે કે ઉપરોક્ત ધર્મોપદેશને વળી શ્રવણકળા સાથે શું સંબંધ? પરંતુ શ્રવણકળાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય બીજા મનુષ્યોને તેમની ભૂમિકાએ જઈને સમજવાનો છે, અને તેમ કર્યા વિના મનુષ્ય ઉપરના કોઈ ઉપદેશનું આચરણ કરી શકતો નથી. જેવો દુર્વ્યવહાર આપણે બીજાઓ સાથે કરીએ છીએ, તેવો જ દુર્વ્યવહાર તેઓ આપણી સાથે કરે તો? તો આપણને કેવું લાગે? આપણને કેવી લાગણી થાય? આમ વિચારવું એ ખરેખર બીજાઓને સમજવાનો જ પ્રયત્ન છે. આ જ તો શ્રવણકળા પણ છે ને!

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, વિશ્વનાં સઘળાં ધર્મો અને શાસ્ત્રો મનુષ્યને જે સર્વોચ્ચ ઉપદેશો આપે છે તે સૌ શ્રવણકળાના સિદ્ધાન્ત પર આધારિત છે. જ્યારે મનુષ્ય શ્રવણકળા શીખે છે ત્યારે તે ભલે 'ધાર્મિક' હોય કે ન હોય, તેની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જરૂર થતી હોય છે.

જો કે ધર્મ, અધ્યાત્મ, ધ્યાન વગેરે શબ્દોને આપણા સમાજે ખૂબ સંકુચિત બનાવી દીધા છે. સાચા અર્થમાં અધ્યાત્મના વિજ્ઞાનમાં શ્રવણકળાની શું ભૂમિકા છે?

* * *

શ્રવણનું અધ્યાત્મ

મનુષ્યની સાચી આધ્યાત્મિક સાધના માટે સંબંધો એક પાર્શ્વભૂમિકાની ગરજ સારે છે. વિશ્વપ્રસિદ્ધ લેખક એકાર્ટ ટોલા કહે છે કે, "સફળ સંબંધો માટે આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ સાથે સંવાદિતા સાધવી જોઈએ, અહંકારથી દોરવાવું જોઈએ નહીં."

આપણે તો વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં આવતાં જ કેવા ઝપાટાબંધ તેમના માટે અભિપ્રાયો બાંધી દઈએ છીએ. આપણા અહંકાર માટે તો અન્ય વ્યક્તિઓ માટે આમ લેબલો લગાડી દેવા અને તેમના માટે આપણા અહંકેન્દ્રી ચુકાદાઓ ફરમાવી દેવા બહુ ફાવતી બાબત છે. પરંતુ તેનાથી સંબંધોની કેવી હાલત થાય છે? જ્યાં સુધી આપણી જિંદગી અહંકારથી જ દોરવાય છે ત્યાં સુધી આપણા બધા વ્યવહારનાં ચાલકબળો ઇચ્છા અથવા ડર જ હોય છે– કાં તો આપણે સામેવાળી વ્યક્તિ પાસેથી કાંઈક ઇચ્છતા હોઈએ છીએ, અથવા તો પછી આપણે કોઈ બાબતે તેનાથી ડરતા હોઈએ છીએ. પરિણામે આપણા મોટા ભાગના વ્યવહારોમાં શબ્દો અને વિચારોનું જ આદાનપ્રદાન થયા કરે છે.

> કેવળ વિચારોના ક્ષેત્રમાંથી જ આપણે સંબંધોની સફળતાનું સર્જન
> કરી શકતા નથી.

સંબંધોની સફળતા માટે આપણે સાચી રીતે સાંભળતા શીખીએ તે આવશ્યક છે. સાચી રીતે સાંભળવા માટે આપણે શબ્દોથી પરે જતાં શીખવું પડે છે. શ્રવણકળામાં શબ્દો ગૌણ ભૂમિકા ભજવે છે. તેમાં આપણે એક એવો અવકાશ ઊભો કરીએ છીએ જેમાં સામેવાળી વ્યક્તિ કોઈ 'અલગ' કે 'અન્ય' વ્યક્તિ રહેતી નથી. આપણે પૂરી જાગૃતિપૂર્વક તેની ચેતના સાથે જોડાઈ શકીએ છીએ. જ્યાં સુધી અહંકાર લુપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી આમ સંભવ થઈ શકતું નથી.

શું તમે તમારા નિકટના સંબંધોમાં કોઈ એક પ્રકારના ઘર્ષણનો વારંવાર અનુભવ કરો છો? નાની વાતો કે ક્ષુલ્લક મતભેદો વારંવાર ભયંકર દલીલો કે હિંસક વ્યવહારોનું સ્વરૂપ લઈ લે છે? આ કરતૂતો છેવટે આપણા અહંકારનાં જ છે. તેની જરૂરિયાત હંમેશાં સાચા ઠરવાની છે અને અલબત્ત, તેના માટે બીજાને ખોટા ઠેરવવાની. 'મારી' અને 'અન્યો'ની વચ્ચે જુદાઈની દીવાલો ઊભી કરવામાં જ અહંકારનું અસ્તિત્વ ટકી શકે છે. આ અહંકારનો લોપ કર્યા વિના આપણે સાચી રીતે સાંભળી શકતા નથી.

> તેથી જ ખરેખર કોઈને ઊંડાણપૂર્વક સાંભળવું
> ખૂબ જાગૃતિ, ખૂબ સભાનતા માગી લે છે.
> આપણે જે 'શીખી' ગયા હોઈએ તેને ભૂલતાં શીખવું રહે છે.
> અને આ બધી જ પ્રક્રિયાઓ છેવટે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓ છે.
> આ શ્રવણનું અધ્યાત્મ છે.

* * *

શ્રવણ ધ્યાનથી જ સંભવ છે

ચંચળ મનથી સાચી રીતે સાંભળવું સંભવ નથી. શ્રવણ માટે મનુષ્ય મનથી સ્થિર થાય તે એક પૂર્વશરત છે જ. આપણે સામાન્ય રીતે "ધ્યાનથી સાંભળો", "ધ્યાન રાખો" – તેવું વારંવાર કહેતા કે સાંભળતા હોઈએ છીએ. અહીં ધ્યાનનો અર્થ સામાન્ય રીતે એકાગ્રતા થતો હોય છે, પરંતુ શ્રવણ છેવટે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલું છે. આ સંદર્ભે શ્રવણ અને ધ્યાન(Meditation) વચ્ચે કોઈ સંબંધ હોઈ શકે ખરો?

> કદાચ આપણે એમ કહી શકીએ કે
> આપણું ધ્યાન જેટલું સઘન હોય તેટલી વધુ સારી રીતે
> આપણે સાંભળી શકીએ છીએ.
> અથવા કદાચ આપણે એમ કહીએ કે
> સાંભળવું છેવટે તો ધ્યાનની અવસ્થામાં થતું કર્મ જ છે,
> તો તેમાં પણ તથ્ય તો છે જ.
> સત્ય એ છે કે શ્રવણ અને ધ્યાન એકમેકના પૂરક છે.

તેનાથી આગળ વધીને એમ પણ કહી શકાય ને કે કોઈ વ્યક્તિ અગર ધ્યાનમાં બેસે છે, ધ્યાનની સાધના કરે છે તો તેની ગુણવત્તા તેની શ્રવણ-ક્ષમતામાં પ્રતિબિંબિત થઈ શકે. સાચા ધ્યાનના સાધકો હંમેશાં ઉત્તમ શ્રોતા, ખૂબ સારી રીતે સાંભળી શકતા માનવો હોય છે.

પરંતુ ક્યારેક ધ્યાનની સાધના પણ અહંકારનો વિષય થઈ જતી હોય છે. તેવા કિસ્સાઓમાં મનુષ્યો બીજી વ્યક્તિઓને સાંભળતી વખતે તેમનાં વિચારો, અભિપ્રાયો, મતાંતરો વગેરેને બાજુ પર મૂકી શકતા નથી. તેઓ સાંભળવાનો ડોળ કરે તો પણ તે લાંબો સમય ચાલી શકતો નથી. છેવટે તો તેઓ પ્રતિભાવ આપવાની, દલીલ કરવાની તૈયારીમાં જ હોય છે.

તેથી મનુષ્યની શ્રવણ-ક્ષમતા અચૂક તેની ધ્યાનની ગુણવત્તાની સૂચક હોય છે. ટૂંકમાં, મનુષ્ય સાચી રીતે સાંભળી શકે તે માટેની આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓ સાથે જોડાણ ધરાવતી કેટલીક પૂર્વશરતો આ રહી –

- તે એવો અવકાશ ઊભો કરે જેનાથી સામેવાળી વ્યક્તિ પોતાની વાત કહેવા પ્રોત્સાહિત થાય.
- તે સ્થિરતા, એકાગ્રતા અને ધ્યાનથી સાંભળે.
- તે પોતાનાં મનાંકનો બાજુ પર મૂકી શકે અને શીખેલું ભૂલવા તત્પર હોય.
- તે અહંકારથી ન દોરવાય અને હેતુવિહીન, સલાહો આપવાની ઇચ્છાઓથી મુક્ત થઈને સાંભળી શકે.

જ્યારે મનુષ્ય આવાં પરિમાણો ધરાવતી અવસ્થા જાળવીને સાંભળી શકે તો બેશક તે તેની આધ્યાત્મિક વિકાસની જ સૂચક છે.

* * *

જીવનમાં શ્રવણક્ષમતાના અદ્‌ભુત પ્રયોગો

અધ્યાત્મ એ છેવટે સુંદર રીતે જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે. આપણે સમગ્ર પુસ્તકમાં સાંભળતા શીખવાની ચર્ચા ભલે બીજી વ્યક્તિની સાપેક્ષે કરી હોય, પરંતુ છેવટે તો શ્રવણ-ક્ષમતા એ મનુષ્યની જાગૃતિપૂર્વક જીવવાની એક અવસ્થા છે. જ્યારે મનુષ્ય ચારિત્ર્યની આ અવસ્થાથી પોતાનું જીવન જીવે છે ત્યારે બીજી પણ કેટલીક અદ્‌ભુત ઘટનાઓ તેના જીવનમાં ઘટી શકે છે.

મનુષ્ય વિશ્વ અને અન્ય વ્યક્તિઓ સિવાય બીજું શું શું સાંભળી શકે છે?

સ્વને સાંભળવું: આપણે નિકટના સંબંધોને, જેમને આપણે ખૂબ પ્રેમ કરતા હોઈએ તેમને ન સાંભળતા હોઈએ. માટે એમ પણ બને કે આપણે ખુદને પણ ન સાંભળતા હોઈએ. ક્યારેક કોશિશ કરી જોજો કે શરીરની અંદર પણ કેટલાય અવાજો હોય છે. આપણે શ્વાસોચ્છ્‌વાસને સાંભળી શકીએ છીએ. નીરવ શાંતિમાં આપણે આપણા હૃદયના અને નાડીઓના ધબકારા પણ સાંભળી શકીએ છીએ. મનુષ્યને અંતર્મુખ કરવા કે શિથિલ/તણાવરહિત અને શાંત કરવા પણ અધ્યાત્મમાં આવી પ્રક્રિયાઓનો પ્રયોગ સૂચવાતો હોય છે.

અંતરાત્માને સાંભળોઃ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં શું સાચું છે અને શું ખોટું? આપણે શું કરવું જોઈએ? જેઓ જીવનમાં ડગલે ને પગલે સાચું જીવવા માગતા હોય છે તેઓ અંતરના અવાજને સાંભળતા હોય છે. આપણે પ્રામાણિકતાથી અને સાચું જીવવાના ઉત્કટ હૃદયબળથી અંતરાત્માને સાંભળીએ તો તે આપણને અમુક સાચો માર્ગ બતાવતો હોય છે. પરંતુ એમ કહે છે કે અંતરાત્માનો અવાજ ખૂબ સૂક્ષ્મ અને નાજુક હોય છે. આપણી અંદર તો આપણી અનેક ઇચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ અને અહંકારનો ઘોંઘાટ થતો જ હોય છે. ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક જ આપણે આ ઘોંઘાટ વચાળે પેલા સૂક્ષ્મ અવાજને સાંભળી શકીએ.

જીવનને સાંભળવું: આપણા જીવનમાં અનેક સારી-નરસી ઘટનાઓ ઘટતી રહે છે, અનેક વિકટ-વસમી પરિસ્થિતિઓ આવતી રહે છે. આ ઘટનાઓ પણ આપણને કાંઈક કહેતી હોય છે, કાંઈક શીખવવા માંગતી હોય છે. આપણે જીવન પરત્વે દૃઢ શ્રદ્ધા ધરાવતા હોઈએ તો આપણે જીવનના સૂક્ષ્મતમ સંદેશાઓને સાંભળી શકીએ છીએ. આ સંદેશાઓને અનુસરવાથી જ આપણે આપણા જીવનને વધુ ને વધુ સાર્થકતા તરફ દોરી જઈ શકીએ છીએ.

આવી અવસ્થાથી જીવવું એ એક અત્યન્ત આનંદદાયક, આહ્‌લાદક અને અદ્‌ભુત અનુભવ છે અને એટલા માટે જ શ્રવણકળા એ આધ્યાત્મિક- જીવનાભિમુખ બાબત છે.

* * *

> > > > > >

અન્યોના હૃદયમાં પ્રવેશવાનું રહસ્ય

હથોડાએ એક વખત ચાવીને રૂક્ષતાથી પૂછ્યું,
“હું મોટો મસ છું, તું મારાથી કેટલી નાની છે!
હું કેટલા બધા લોખંડનો બનેલો છું,
જ્યારે તું તો જરા સરખામાંથી બની છે!
હું કેટલો બધો શક્તિશાળી છું,
જ્યારે તું કેટલી કમજોર છે!
છતાં પણ તારામાં એવું શું છે જે મારામાં નથી,
જેથી તાળું મારાથી તૂટતું નથી
પરંતુ તારાથી ફટ દઈને ખૂલી જાય છે?”

ચાવીએ હથોડાને નમ્રતાથી અને મૃદુપણે જણાવ્યું,
“હું માનું છું કે તું મોટો છે ને હું નાની છું.
તું ઘણા બધા લોખંડનો બનેલો છે
ને હું તો જરાસરખી છું.
હું માનું છું કે તું શક્તિશાળી છે
અને હું પ્રમાણમાં કેટલી નબળી છું.
છતાં તાળું તારાથી તૂટતું નથી
ને હું તેને ફટથી ખોલી શકું છું.
તેનું રહસ્ય એ છે પ્રિય હથોડા,
કે તું તાળાના માથા પર પ્રહાર કરે છે
ને વારંવાર અથડાય છે
છતાં તાળા પર તારી કોઈ ખાસ અસર થતી નથી.
જ્યારે હું તો તાળાના હૃદયમાં પ્રવેશ કરું છું,
જ્યારે હું તેના હૃદયના અંતરંગ પ્રદેશમાં પહોંચું છું,
અને જેવો હું તાળાના મર્મસ્થાને સ્પર્શ કરું છું
કે જાણે એક ચમત્કાર થાય છે
અને જાણે તાળું આપોઆપ ખૂલી જાય છે!”

< < < < < <

પરિશિષ્ટ

શ્રવણશિક્ષણ માટે મદદરૂપ કેટલીક કવાયતો

આપણે સાંભળવામાં કેવા નબળા છીએ
તે સમજાવતી એક રસપ્રદ રમત -

દસેક વિદ્યાર્થીઓ કે વ્યક્તિઓને પસંદ કરો.
કોઈ પુસ્તકમાંથી બે-ત્રણ મિનિટમાં કહી શકાય
તેવી વાર્તા પસંદ કરો.

હવે એક જણને દૂર લઈ જઈને તેને વાર્તા સંભળાવો,
એવી રીતે કે બાકીના નવ આ સાંભળી ન શકે.
પછી આ વ્યક્તિ પાસે નવમાંની બીજી વ્યક્તિ મોકલો,
અને પહેલી વ્યક્તિને તેના સાંભળ્યા પ્રમાણે (પુસ્તકમાંથી નહીં)
આ બીજી વ્યક્તિને વાર્તા સંભળાવવાનું કહો -
ફરી તે બે સિવાય કોઈ સાંભળી ન શકે તેવી રીતે.
આમ જ બીજીથી ત્રીજી, ત્રીજીથી ચોથી તેમ કરીને
વાર્તા દસમી વ્યક્તિ સુધી વારાફરતી સંભળાવડાવો.

હવે દસમી વ્યક્તિને સૌની સામે
તેણે જે વાર્તા સાંભળી તે કહેવાનું કહો.
તે કહી રહે પછી પુસ્તકમાંથી મૂળ વાર્તા પણ સૌની સામે વાંચો.

મૂળ વાર્તા વચ્ચે અને છેલ્લી વ્યક્તિની વાર્તા વચ્ચે કેટલો ભેદ છે!

જો વાર્તા-વિનિમયના દસેય તબક્કાનું રૅકોર્ડિંગ થઈ શકે,
તો મૂળ વાર્તા ક્યાં, કેવી રીતે બદલાઈ તે જાણી શકાશે.

જે શીખ્યા તે બીજાને શીખવો

તમે ક્યારેક કોઈની પાસે કશું પ્રેરણાદાયક સાંભળ્યું હોય,
અથવા તમે કશુંક સારું વાંચ્યું હોય,
તો તમે તેને બરાબર સમજ્યા છો કે નહીં,
તેને ચકાસવા અર્થે
તમે તે જ વાત અન્યોને સમજાવવા પ્રયત્ન કરો.

આપણે કાંઈક શીખ્યા હોઈએ
તે જ્યારે આપણે આપણા સ્નેહીજનોને શીખવીએ
ત્યારે આપણું શીખેલું પણ દૃઢ થતું હોય છે.

તમે કોઈ બાબત ખરેખર સમજ્યા છો?

નાનાં બાળકોને તે સમજાવવાની કોશિશ કરો.
તે બાબતે તેમના સઘળા પ્રશ્નોના જવાબ આપો,
તો તમારી સમજણની બરાબર કસોટી થઈ જશે.

~~~
~~~

કોઈનું વકતવ્ય સાંભળતી વેળાએ

કોઈનું વકતવ્ય સાંભળતી વખતે
તમે કશું પણ ચૂકી ના જાઓ
તેને માટે જે જે અગત્યના મુદ્દાઓ કહેવાઈ રહ્યા છે,
તેને એક નાનકડી ડાયરીમાં ટપકાવતા જાઓ.
તે વ્યક્તિના કહેવા પાછળનું હાર્દ શું છે તે નોંધતા જાઓ.
તમને કોઈ જગ્યાએ સમજણ ન પડે,
કે તમારા કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તે પણ નોંધો.
તમે તેને સાંભળી જ રહ્યા છો,
તો તેને સમજવાનું ન ચૂકો.

જો કે, નોંધ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં
સાંભળવાનું ગૌણ ન થઈ જાય
તેનું ખાસ ધ્યાન રાખશો.

~~~
~~~

સાંભળતી વખતની સભાનતા વધારવા માટે

તમે કશું પણ સાંભળતી વખતે
વધુ એકાગ્રતાપૂર્વક, વધુ સઘન રીતે સાંભળી શકો
તે માટે યોગશાસ્ત્રોમાં એક સુંદર કવાયત છે.

ખૂબ જ હળવા થઈ બેસો અથવા શવાસન કરો.
તમારી આંખોને હળવેથી બંધ કરો.
હવે તમારું ચિત્ત બરાબર એકાગ્ર કરો
અને તમને કેટલી જાતના અવાજ સંભળાય છે,
તેની માનસિક રીતે નોંધ કરો.

પંખાનો અવાજ, પક્ષીઓનો કલબલાટ,...
ચિત્ત એકાગ્ર કરી સાંભળતા રહો.
આપણે સામાન્ય રીતે જે અવાજો ક્યારેય નોંધતા નથી,
તેવા તેવા અવાજો સાંભળશો, નોંધશો
તેનાથી તમને આનંદ અને આશ્ચર્ય, બન્ને થશે,
અને સભાનતાપૂર્વક સાંભળવું એટલે શું
તે પણ સમજાશે.

~~~

શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે કેટલીક કવાયતો

- કોઈ ગીત વગાડો. વિદ્યાર્થીઓને તે ગીતની લાગણીઓ પર આધારિત પૂરી વાર્તા કહેવાનું કહો, જેમાં તે ગીત બંધ બેસે.

- વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે તેમની એકાગ્રતા વધારવા માટે ક્રમશઃ સૂચનો વધારતાં જવાની રમત રમાડો.

પહેલો વિદ્યાર્થી કહેશે : બ્લેકબોર્ડ સાફ કર.
બીજો વિદ્યાર્થી : પેલા કપડાથી બ્લેકબોર્ડ સાફ કર.
ત્રીજો : ખુરશી પરના પેલા કપડાથી બ્લેકબોર્ડ સાફ કર...
જુઓ, ક્યાં સુધી સાંભળીને વિદ્યાર્થીઓ આ કરી શકે છે, અને કઈ જગ્યાએ તેઓ અટકી પડે છે.

- એક વિદ્યાર્થી હાથ પાછળ રાખી સૌની સામે ઊભો રહે. બીજો વિદ્યાર્થી તેની પાછળ સંતાઈ તેના ફક્ત હાથ બની રહે - પહેલા વિદ્યાર્થીના ખભા સાથે પોતાના હાથ ભિડાવીને. હવે પહેલો વિદ્યાર્થી કાંઈક બોલવું શરૂ કરે, અને તેના કહેવા પ્રમાણે, તેના ભાવ પ્રમાણે સતત બીજો વિદ્યાર્થી પોતાના હાથથી હાવભાવ દર્શાવે.

આનાથી બીજા વિદ્યાર્થીને સતત પહેલા વિદ્યાર્થીના વકતવ્ય પાછળના ભાવ પર ધ્યાન
~~~

આપવાનો મહાવરો થશે.

- કોઈ એક જ વાત/વાક્યને જુદા જુદા વિધાર્થીઓને અનેક જુદી જુદી રીતે અભિવ્યક્ત કરવાનું કહો. દા.ત. "હું આજે ખૂબ ખુશ છું!" આ જ વાક્યને શબ્દો વિના, માત્ર હાવભાવથી અભિવ્યક્ત કરવાનું પણ કહો.
- એક વિધાર્થી બીજાની મુલાકાત(ઈન્ટર્વ્યૂ) લે, તેના પરથી નાનકડો લેખ બનાવે, જેની મુલાકાત લીધી હતી તેને ફરી વંચાવે અને તેને તે કેટલો સમજી શક્યો છે તેનો પ્રતિભાવ લે.
- ટેલિવિઝન પરની ચીજવસ્તુઓના વેચાણ માટેની કોઈ જાહેરાત બતાવી વિધાર્થીઓને તે જાહેરાત પર ટીકા-ટીપ્પણી કરવાનું કહો. આવી જાહેરાતોની તેમના પોતાના પર શું અસર થાય છે તેનું તેમને નિરીક્ષણ કરવાનું કહો. આમ કરવાથી તેમની સંશયાત્મકતા કેળવાશે.

આવી બીજી અનેક કવાયતો તમે જાતે પણ શોધી શકશો.

* * *

ભૂમિકા ફેરબદલ : સંવેદનાત્મક, તાદાત્મ્યસાધક શ્રવણના મહાવરા માટે શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ

જે બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે કોઈક બાબતે
તકલીફ હોય કે તણાવ હોય,
તેમના માટે એકબીજાનાં દૃષ્ટિબિંદુઓને સમજવા માટે
આ એક શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે.

આમાં બન્ને વ્યક્તિઓએ
સામેવાળી વ્યક્તિની ભૂમિકામાં જવાનું હોય છે.
એટલે કે બન્ને વ્યક્તિ પોતપોતાની ભૂમિકા છોડી,
સામા પક્ષની ભૂમિકા ભજવવાનું સ્વીકારે છે.
દા.ત. પિતા અને પુત્ર વચ્ચે વિવાદ હોય
તો પિતા પુત્રની અને પુત્ર પિતાની
ભૂમિકાઓ ભજવશે.
પિતા પુત્રની 'ઍક્ટિંગ' કરશે અને પુત્ર પિતાની!

કોઈ એક વ્યક્તિ વાતની શરૂઆત કરશે
અને જે બાબતે મતભેદ હોય તે ટાંકશે.
આ રીતે મહાવરા માટેની પૂર્વશરત એ છે કે
જે વ્યક્તિ વાતચીત દરમ્યાન થોથવાય,
કે ચર્ચા પોતાના છેડે અટકાવી દે
તે બીજી વ્યક્તિ કરતાં ઓછી સમજણવાળી કહેવાય.

બન્ને વ્યક્તિઓ પોતપોતાના નહીં,
પણ સામેવાળી વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ
અને માન્યતાઓને રજૂ કરશે– અને તે પણ સામેવાળી વ્યક્તિની
લઢણ તથા શૈલીમાં.

આ રીતની વાતચીતથી બન્ને વ્યક્તિને
પોતાની શ્રવણક્ષમતાનો, સામેવાળી વ્યક્તિને
પોતે કેટલી સમજી રહી છે તેનો અંદાજ તો આવશે જ.
તદુપરાંત, જે-તે તકલીફ,
મતભેદ કે તણાવ ઊભો કરતી બાબતના
સમાધાન પણ આ મહાવરા દરમ્યાન બહાર
આવી જાય તેની પણ પૂરી સંભાવનાઓ છે.

~~~
~~~

“ હવે તમે મને મદદ કરી રહ્યા છો.

તમે જ્યારે એક સીધીસાદી હકીકતનો સ્વીકાર કરો છો
કે મને જે લાગણી થઈ રહી છે,
તે થઈ જ રહી છે -
પછી ભલે તે ગમે તેટલી અતાર્કિક હોય -
ત્યારે પછી તમને મારી સાથે સહમત કરી દેવાના
મારા પ્રયત્નો હું પડતા મૂકું છું.

પછી હું જ એ સમજવાની શરૂઆત કરી દઉં છું
કે મારી અતાર્કિક લાગણીઓની પછવાડે ખરેખર શું છે.
અને એક વખત આ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે,
પછી બધા જ ઉત્તરો ખુલ્લા થઈ જાય છે
અને મને કોઈની સલાહની જરૂર રહેતી નથી.

તેથી મારે પ્રથમ તમારી સલાહની નહીં,
પણ તમે મને ફક્ત સાંભળો
તેની જ જરૂરિયાત હતી.

”

આમ લાગણીઓ ભલે
ગમે તેટલી અતાર્કિક લાગે,
પણ એ લાગણીઓની પછવાડે શું છે
તે જાણી લીધા પછી, સમજી લીધા પછી
એ લાગણીઓ અતાર્કિક રહેતી નથી.

હૃદયનાં પોતાનાં આગવાં કારણો હોય છે,
જે બુદ્ધિથી સમજી શકાતાં નથી.

સાંભળવું એ બુદ્ધિથી વધારે
હૃદયથી થતું કર્મ હોય છે.

~~~
~~~

“ તમે મારા ઈશ્વર બની શકો...

જ્યારે આપણે ઈશ્વરની સાથે વાત કરીએ છીએ -
જેને આપણે પ્રાર્થના કરવી કહી શકીએ -
ત્યારે ખરેખર શું થતું હોય છે?

ઈશ્વર તો અબોલ છે -
તે સલાહો કે ઉપદેશ આપતો નથી,
તે સમસ્યાઓનો ઉકેલ સૂચવતો નથી,
તે ફટાફટ આપણને શાંત કરવા મથતો નથી.

તે તો માત્ર આપણને સાંભળે છે,
આપણે શું કરવું તે તે આપણા પર જ છોડી દે છે
અને કદાચ તેના જ કારણે
તે આપણને ક્યારેક ખરી મદદ કરી શકે છે.

તમે મને જો ખરેખર સાંભળી શકો
તો તમે પણ મારા જીવનમાં તેટલા વખત પૂરતા
ઈશ્વરની ભૂમિકાએ ગોઠવાઈ જાઓ છો.
તેથી મહેરબાની કરીને,
માત્ર એક વખત, માત્ર એક વખત
તમે મને માત્ર સાંભળશો ?
સાચી રીતે, હૃદયપૂર્વક મને સાંભળશો ?

જો તમારે પણ મને કાંઈ કહેવું હોય
તો ઘડીભર થોભી જાઓ,
જરાક ધીરજ, થોડો સંયમ રાખો.
તમે મને સાંભળી લેશો,
પછી હું સંતુષ્ટ થઈશ.
અને પછી તમારો વારો આવશે,
ત્યારે હું તમને અચૂક સાંભળીશ.

”

- તમારાં સંતાનો, વિદ્યાર્થીઓ
તથા તમારા તમામ સ્નેહીજનો અને સંબંધીઓ



> > > > > >

જ્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતે સાંભળી નથી રહી
તેવું તે સમજી-સ્વીકારી શકતી નથી,
ત્યાં સુધી તે ખરેખર સાંભળી શકતી નથી.

તમે જો બદલાઈ શકવા તૈયાર નથી
તો તમે સાંભળવા પણ તૈયાર નથી.

બીજા લોકોને સહમત કરવાની કૂંચી
આપણી જીભમાં નહીં, કાન ને હૃદયમાં છે.
આમ તો જીભનું વજન નગણ્ય છે
છતાં બહુ ઓછા લોકો તેને નિયંત્રિત કરી શકે છે.

બીજા લોકોના જૂતામાં પગ નાખી
તેમને સમજવાની પૂર્વશરત એ છે કે
પહેલાં તમારા જૂતામાંથી બહાર નીકળો.

< < < < < <